

Alexandra Royer

En chemin pour le calme

Avec la sophrologie et la relaxation



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Alexandra Royer

En chemin pour le calme

Avec la sophrologie et la relaxation

Restons zen

Copyright © 2015 Alexandra Royer

Tous droits réservés

- Vous souhaitez savoir gérer votre stress.
 - Vous souhaitez être en accord avec vos émotions.
 - Vous aimeriez apprécier les silences.
 - Et les vides dans votre planning.
 - Vous aimeriez supporter vos collègues lunatiques.
 - Les humeurs de votre boss aussi.
- ...

Ce livre est pour vous !

Je vous souhaite la bienvenue dans un monde plus calme. Tournez cette page et découvrez ce livre.

Conçu comme un guide, il vous mène sur le chemin du calme.

Sophrologie et relaxation y sont exposées de façon simple, afin de vous permettre une pratique quotidienne en douceur.

1 Sophrologie et relaxation

Aujourd'hui tout le monde a déjà entendu parler de la sophrologie et de la relaxation (respirations, méditation, autosuggestions, visualisations...), de loin pour certains, de près pour d'autres.

Votre entourage en a encouragé la pratique ou du moins vous a simplement conseillé d'en essayer certains exercices.

Je ne peux donc commencer ce livre sans vous parler succinctement de la sophrologie et de ses origines.

Les plus informés peuvent passer ces quelques pages, les moins informés le seront donc bientôt autant que les autres.

La sophrologie, popularisée « sophro » est une discipline cinquantenaire, qui se trouve au carrefour de nombreuses autres pratiques.

Cette pratique a été créée par Alphonso Caycedo, neuropsychiatre colombien. Il s'est inspiré de techniques, pratiques, théories, déjà existantes :

- le yoga,
- l'hypnose,
- la méditation,
- la phénoménologie,
- la méthode Coué,
- le Training Autogène de Schultz,
- la relaxation progressive de Jacobson.

Toutes ces inspirations ainsi connectées entre elles en font une méthode très complète.

Comment se pratiquent sophrologie et relaxation ?

Sophrologie et relaxation se pratiquent en séance individuelle, en groupe, en entreprise.

La sophrologie s'articule autour de quatre degrés (pour les sophrologues non-caycédiens) qui sont composés d'exercices debout mêlant respirations et mouvements ce que l'on nomme alors relaxation dynamique, mais aussi de techniques se pratiquant assis ou allongé : respirations, exercices de décontraction musculaire et visualisations positives nommées sophronisations.

Le 1^{er} degré permet de faire l'expérience de pratiques venant du yoga (raja-yoga). Ce premier degré permet d'intégrer son schéma corporel dans la conscience et permet de mobiliser les capacités de concentration. Ce 1^{er} degré est dit de « présentation ». Ces techniques visent à renforcer le positif du présent. C'est le degré de la découverte de soi.

Le 2^{ème} degré est une approche sophrologique de techniques bouddhistes tibétaines. Il favorise l'intégration de son schéma corporel externe, le développement de la gravité, la connexion entre corps et esprit. Ce 2nd degré est dit de « futurisation ». Ces techniques visent à renforcer le futur positivement. C'est le degré de la conquête de soi.

Le 3^{ème} degré emprunte au Zen Japonais son orientation méditative et permet l'intégration de l'individu dans sa totalité, en harmonie avec lui-même mais aussi avec son environnement. Ce degré est dit de « prétérisation ». Ces techniques visent à renforcer les événements positifs du passé. C'est le degré de la transformation de soi.

Le 4^{ème} degré réalise une sorte de reprise de la méthode. Ces techniques sont la « totalisation » qui se rapportent aux 3 premiers degrés.

Elle peut se pratiquer en tant que discipline se suffisant à elle-même ou s'enrichir d'autres pratiques relaxantes qui, finalement, ont inspiré cette discipline.

Des champs d'applications divers et variés

Préventivement et/ou curativement les pratiques relaxantes nous aident à :

- gérer notre stress,
- améliorer notre sommeil,

- développer un mieux-être,
- développer ses capacités et compétences,
- se sevrer du tabac,
- gérer certains troubles alimentaires,
- accompagner et gérer la douleur,
- préparer aux examens, accouchement, changement de vie...

Sophrologie et relaxation font partie des techniques dites « psychocorporelles », c'est-à-dire qui influent sur le corps et le mental.

Elles se pratiquent et portent leurs intérêts dans les domaines familial, médical, éducatif et social.

À travers ce livre, je vous propose de découvrir et d'emprunter le chemin du calme.

Et parce qu'aujourd'hui, le stress est un problème de société, je vous propose de commencer avec ce sujet et de vous exposer des pistes pour le gérer facilement et efficacement.

2 Le stress, son intérêt, sa gestion

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est l'étincelle qui permet une action et surtout la mobilisation de nos facultés toutes dirigées vers un but précis.

Par exemple, avoir une échéance courte sur un travail va entraîner des réactions stressantes et stimulantes.

Si ces réactions sont bien gérées, nous atteignons notre but sans difficulté, mais si ces réactions sont disproportionnées et qu'elles échappent à notre contrôle, se mettent en place des réactions psychiques et physiques : le stress !

L'action du stress peut être ponctuelle ou permanente et sa durée varie de quelques heures, à quelques mois voire des années.

Le stress comprend deux catégories :

- le stress positif dit « Eustress » qui est nécessaire, utile, qui, bien maîtrisé et bien géré, nous est totalement inoffensif. C'est celui-là même qui va nous aider et nous donner l'énergie nécessaire pour atteindre nos buts.
- le stress négatif dit « Distress » qui est un débordement du précédent par un effet cumulatif ou traumatique. Si sa gestion nous échappe, il devient nocif entraînant des réactions de l'organisme (maux du corps et de l'esprit, affaiblissement du système immunitaire, tristesse, dépression...).

Fuir ou combattre : notre réponse au stress

Nous sommes programmés pour réagir aux diverses sollicitations de deux façons : fuir ou combattre.

Depuis notre origine et pour sauvegarder notre vie et survivre, nous réagissons soit en fuyant, soit en combattant. Ces réactions nous permettent de décharger les tensions inhérentes à la situation.

Exemple : un mammouth fait son apparition à l'entrée de ma grotte, je

peux soit courir pour me réfugier dans un recoin me servant de l'adrénaline pour courir plus vite ou bien combattre ce mammoth pour protéger ma famille.

Cette réponse est donc une réaction de notre organisme à un défi ou à un danger, mais dans notre monde civilisé (...), cette réponse primaire n'a plus de raison d'être.

En effet, la plupart des situations dites stressantes rencontrées dans notre quotidien ne mettent plus notre vie en péril. Nous devons faire face à des stimulations différentes. Vivre une situation stressante nous met en lutte face à ce même stress, nous devons nous adapter à ces sensations d'envie de fuir ou de combattre et s'il y a échec de cette adaptation, c'est l'épuisement physique et mental.

Vous en conviendrez, il est peu concevable que, parce que votre rendez-vous annuel avec votre supérieur vous stresse, vous vous mettiez à courir pour vous réfugier derrière la photocopieuse...

Hans Selye, père fondateur des études sur le stress, a observé que le stress contemporain pouvait être considéré comme un syndrome d'adaptation, qui se compose :

- d'un stade alarme : c'est les stressors ressentis par le corps et par l'esprit,
- d'un stade de résistance : c'est le moment où le corps et l'esprit résistent aux différents stressors, l'individu s'adapte à ceux-ci,
- d'un stade d'épuisement : celui-ci survient s'il y a échec du stade précédent, le risque de maladies psychosomatiques augmente.

Stressés et stressors

C'est durant la phase dite de résistance que les effets du stress se font ressentir et que différents symptômes peuvent faire leurs apparitions.

Les signes du stress peuvent se répartir en différentes catégories :

- mental, « vous ruminez, subissez sans cesse des pensées parasites, vous vous sentez triste... »,

- musculaire, « vous ressentez des tensions ? dans le cou ? lombaires ? vous vous sentez parfois courbaturé sans raison ? »,
- physiologique « palpitations, troubles de l'appétit, digestifs, troubles du sommeil... »,
- postural « vous vous voûtez ? vous avez les bras repliés sur vous-même ?... »,
- respiratoire « respiration courte et rapide ? Sensation d'oppression ? D'étouffement ?... »,
- expressive (vous fronchez les sourcils ? Plissez le front ? Crispez vos mâchoires ?...).

Ce que peut vous renvoyer le monde extérieur :

- on vous reproche de parler trop vite,
- vous êtes irritable, vous ne supportez rien ni personne,
- un rien vous bouleverse,
- vous devenez maniaque,
- vous broyez du noir...

Les causes du stress sont diverses et parfois nous n'arrivons pas à savoir ce qui nous tourmente.

Les stressors les plus souvent rencontrés peuvent être de plusieurs ordres :

- notre façon de nous percevoir : estime de soi, relations sociales...
- notre façon de vivre : alimentation, café, thé, alcool, tabac...
- nos autocontraintes conditionnées : respect des horaires, ne pas savoir dire non...
- notre profession : mauvaise ambiance, pression, responsabilités, peur du chômage...

Prenez le temps d'analyser vos stressors. De quels ordres sont-ils ? Reconnaître ses stressors, c'est déjà pouvoir agir sur ceux-ci et donc sur

votre stress.

Un stresser sous-estimé : le temps

Non pas le temps qu'il fait ! Quoique...

Mais le temps, cette valeur subjective qui rythme nos vies.

« Je n'ai plus le temps, je n'ai pas de temps, ce temps qui passe, ce temps qui lasse (disait la chanson), peut-être de temps en temps, mais rarement le temps, jamais le temps, j'ai besoin de temps... »

Voici les phrases que nous disons et que j'entends tout le temps ou du moins de temps en temps lors de mes consultations.

Le temps est devenu un véritable stresser et pour cause : il nous échappe, il passe, nous manque, file si vite que nous n'avons même plus le temps de nous apercevoir que du temps, nous en avons.

Le temps est souvent considéré comme un ennemi, alors que lui tourne et continue son chemin bien tranquillement, loin de vouloir s'adapter à nous (comment le pourrait-il ?), il convient que ce soit nous, qui nous adaptons à lui.

Le temps peut vite devenir une obsession et nous passons notre temps à penser au temps qu'il nous reste avec la sensation qu'il faut l'affronter.

Temps de travail, 35h, récupération du temps de travail, courir après le temps, les loisirs, le temps de repos, de plus en plus vite, de moins en moins de temps !

La guerre au temps est déclarée et notre corps réagit en produisant de la cortisol : l'hormone du stress.

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce temps qui vous manque tant.

Explorez quelques pistes :

- soyez organisé et fixez-vous des priorités,
- évaluez le temps dont vous avez besoin pour les différentes tâches quotidiennes,

– planifiez : temps de travail, de trajets, d'activités, tâches administratives, ménagères...

– insérez dans votre planning : marges de sécurité, incontournables, impondérables, allez même jusqu'à fixer une heure de coucher raisonnable,

– le temps au temps : n'essayez pas de rajouter des minutes aux heures et des heures aux journées,

– établissez votre planning en toute objectivité et si ça ne rentre pas, voyez ce qui peut être repoussé, reprogrammé et réorganisé pour une date ultérieure. N'oubliez pas d'insérer une pause calme dans votre journée, 5 min suffisent à faire baisser notre niveau de tension et se recentrer.

N'oubliez pas que pour gagner du temps, il faut savoir en perdre !

Stress et somatisations : quand le corps s'en mêle

« J'en ai plein le dos », « J'ai le cœur lourd », « Je me creuse la tête », « Je ne digère pas ça », « J'en ai gros sur l'estomac »...

Autant d'expressions qui démontrent l'influence de notre mental sur les parties du corps que nous citons. Et pour cause, la plupart des troubles que nous subissons aujourd'hui sont de l'ordre de la somatisation, c'est-à-dire que ce que nous ressentons physiquement est en relation avec notre vie psychique consciente et/ou inconsciente.

L'exposition au stress déclenche une biochimie complexe à l'intérieur du corps.

Sous l'effet d'une tension extrême, prolongée ou persistante, l'organisme réagit en libérant des substances (adrénaline, noradrénaline, cortisol...) et entraîne sa mobilisation pour maintenir l'énergie.

La stimulation se poursuit, le corps se fatigue, les glandes surrénales fabriquent à leur tour des substances chimiques ayant des effets anti-inflammatoires dans le but de régénérer les tissus.

Sous ces décharges combinées, l'organisme, et en particulier le système nerveux sympathique, provoque des modifications physiques spectaculaires.

C'est à ce moment que nous entrons dans le phénomène psychosomatique.

Les maladies psychosomatiques sont donc des maladies ayant pour origine un ou plusieurs stress non évacués dans le psychisme.

C'est un cri de détresse, un appel au secours de ce psychisme qui va se manifester sur un point faible de l'organisme.

Ce point peut être une faiblesse connue du corps et sera le plus souvent en liaison avec le stress dont le psychisme cherchera à se débarrasser.

Les troubles psychosomatiques les plus connus et reconnus sont :

- les maux de tête pour un mental surchargé,
- la gorge pour les difficultés à communiquer,
- le dos pour les charges lourdes du quotidien à porter (contraintes, responsabilités, activités, obligations...),
- le ventre pour l'inquiétude,
- les hanches pour les difficultés à avancer ou à s'adapter à une situation...

Le corps est programmé pour se mettre au repos à chaque stimulation de l'organisme, mais les trop nombreuses sollicitations, stimulations et accélérations de notre système autonome vont perturber son fonctionnement.

Notre organisme de plus en plus stimulé s'emballe, la mise au repos devient de plus en plus difficile. Je vous propose donc de rééduquer votre corps et votre mental à se mettre au repos grâce à la sophrologie et à d'autres pratiques relaxantes.

3 Une ressource naturelle anti-stress

Sophrologie et relaxation constituent un véritable intermédiaire à la réponse fuite/combat, dans le but de connaître et reconnaître son corps afin de pouvoir porter attention à nos signaux corporels.

De cette façon, nous gérons le mal-être bien avant l'apparition de certains symptômes liés au stress.

Sophrologie et relaxation vont nous permettent de nous retrouver « ici et maintenant », de nous tourner vers une nouvelle façon de nous comporter, de nous sentir et de ressentir notre environnement ce qui va éviter le cheminement du stress vers la phase d'épuisement.

Respirez !

Qui n'a jamais prononcé les mots suivants : « Laissez-moi respirer ! », « Il faut que je respire un peu ! », « J'ai besoin de souffler ! », « Tu m'étouffes ! », « De l'air ! ».

C'est bien de respiration dont nous parlons !

Essentielle à notre fonctionnement d'humain, le fait de bien respirer est aussi une des clés du repos de notre organisme.

Tout en sachant que ce n'est pas si facile que cela de respirer pour se calmer, pour se décontracter quand tout va de travers, lorsque nous sommes pressés et stressés !

Les principes de la respiration :

Le premier principe de la respiration, c'est celui des échanges gazeux entre les cellules de l'organisme et le milieu extérieur.

Son second principe, c'est celui de la communication entre l'intérieur et l'extérieur. Cela nous démontre comment nous gérons nos relations avec le monde environnant, le corps ne disposant que de ce système pour exprimer ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes.

Lorsqu'il se passe quelque chose en nous, notre respiration s'adapte et se

modifie. C'est tout un ensemble de signaux qui se développent et qui peuvent exprimer nos ressentis, les renforcer et parfois nous permettre de les maîtriser.

Je m'explique : un agent stressant se trouve dans mon environnement, je ressens une tension s'installer, ma respiration va se modifier signifiant à mon cerveau un changement stressant.

Cette modification va me renvoyer à mon stress et même l'amplifier. Après seulement quelques respirations, je suis stressé par ma propre respiration qui, petit à petit, va tendre à une hyperventilation qui va renforcer et créer de toutes pièces une crise d'angoisse.

Si au contraire, en réponse à mon stress initial, j'avais modifié ma façon de respirer, j'aurais pu retrouver mon calme et évacuer cette tension.

Mon corps aurait envoyé le signal à mon cerveau : tout est calme ici !

Sans nous en rendre compte, la respiration se modifie avec chaque ressenti vécu, avec chaque émotion pour pouvoir apporter à l'organisme la possibilité d'une fuite ou d'un combat. Une respiration courte et rapide dynamise mon organisme en vue d'une action. Une respiration longue et ample apaise mon organisme et mon esprit en vue d'un repos.

La respiration abdominale est la pratique respiratoire la plus adaptée à la physiologie de l'être humain.

Elle est la respiration naturelle de l'être calme et sain.

La respiration abdominale

La respiration abdominale nous apaise et permet d'agir à différents niveaux :

Le 1^{er}, étant la détente cardiaque : le rythme respiratoire et le rythme cardiaque sont étroitement liés. La perturbation de l'un retentit sur l'autre et réciproquement. En reprenant une respiration tout à fait naturelle, nous agissons comme un régulateur cardiaque.

Le 2nd, une stimulation de la digestion : la gymnastique du diaphragme réalisée dans la posture allongée sur le dos ou debout stimule les organes abdominaux en agissant par voie réflexe sur la fonction digestive.

Le 3^{ème}, une régularisation des intestins : ceux-ci étant stimulés par la respiration abdominale, cela va permettre d'éviter les spasmes désordonnés, déclenchant des douleurs plus ou moins fortes et provoquant des troubles digestifs divers.

Le 4^{ème}, un massage de tous les organes abdominaux : le soulèvement exclusif de l'abdomen et son abaissement permettent un massage en profondeur de toute la masse abdominale. Cette masse est donc stimulée et tous les organes internes profitent de cette stimulation.

La respiration abdominale est la plus naturelle des façons de respirer et c'est avec celle-ci que nous sommes nés !

C'est le stress de la vie quotidienne qui nous amène à modifier notre façon de respirer et s'il est parfois difficile d'arriver à reprendre son souffle, plusieurs techniques peuvent être abordées.

Pratiquer les exercices de ce livre

Chaque exercice se pratique assis ou allongé, de 3 à 25 minutes. Prenez le temps dont vous avez besoin. Un endroit calme et une lumière douce sont préférables. Ceci étant, vous pouvez vous habituer à pratiquer ces exercices dans tous les lieux de votre quotidien.

Vous pouvez enregistrer ces exercices vous-même, les points de suspension représentent les pauses nécessaires afin de ressentir au mieux les effets produits par les différentes inductions.

Enfin, vous pouvez simplement lire les exercices et les exécuter ensuite.

Le rythme vous appartient : tous les jours, deux fois par semaine, une fois par semaine... Vous pouvez les faire à la demande et au besoin, ceci étant, une pratique hebdomadaire vous promet une réponse mentale et corporelle optimale.

- Le calme par le souffle

Indications :

- activer une respiration abdominale et régulière,
- se recentrer, revenir à soi,
- se calmer, s'apaiser.

Position conseillée : assise, c'est la position dans laquelle on se trouve le plus souvent au cours de la journée. Cela vous permet donc d'apprendre à vous apaiser dans cette position du quotidien.

Commencez par souffler par la bouche...

Prenez plusieurs grandes inspirations puis soufflez, comme le ferait un enfant.

Soufflez votre ras-le-bol, votre fatigue, vos frustrations, n'analysez pas : juste soufflez plusieurs fois.

À présent, revenez à une respiration plus naturelle...

Vous inspirez et vous expirez par le nez...

Ressentez votre respiration s'apaiser et se rythmer.

À ce stade, vous pouvez déjà constater que votre respiration est plus calme, que déjà vous vous recentrez autour de votre respiration.

Puis vous allez accentuer le mouvement de votre ventre : posez une main sur votre ventre.

Sentez qu'à l'inspiration votre ventre se gonfle, exagérez le mouvement, gonflez votre ventre à l'inspiration et laissez votre ventre revenir à son centre à l'expiration.

Continuez pendant quelques instants...

Votre corps va bientôt reconnaître cette respiration naturelle...

Continuez le temps que vous voulez.

Vous rencontrez des difficultés à mobiliser votre ventre à la respiration : aidez-vous de quelques images :

- le va-et-vient des vagues, une belle soirée en bord de mer, vous inspirez et vous expirez calmement tranquillement, vous vous laissez aller dans cette visualisation et vous prenez conscience de votre ventre qui respire, des sensations qui se dégagent, de bien-être et de détente,*
- en position allongée, les bras le long du corps, les jambes légèrement écartées, imaginez avoir un ballon placé à l'intérieur de votre ventre, à l'inspiration vous gonflez le ballon et à l'expiration vous dégonflez le ballon, et vous recommencez,*
- la respiration du nouveau-né est naturelle et entièrement abdominale. D'instinct, il est possible que vous adoptiez cette respiration sans vous en rendre compte juste en visualisant un nouveau-né qui dort.*

4 En chemin pour le calme

Le moyen que nous autres, praticiens des techniques relaxantes, utilisons pour que vous puissiez atteindre une détente musculaire et mentale est le changement de niveau de vigilance.

Exercices respiratoires, textes destinés à induire la détente, visualisations positives et autres techniques, vont vous permettre de traverser ces différents niveaux.

Jouez-vous de la vigilance

- la veille — état Bêta,
- la pré-somnolence — état Alpha,
- la somnolence — état Thêta,
- le sommeil — état Delta.

Les états Alpha et Thêta sont ceux recherchés en relaxation. Ils sont aussi nommés : « État Modifié de Conscience (EMC) », « transe », « niveau sophro-liminal », selon la pratique.

Non pas qu'ils sont inhabituels, simplement nous ne prenons que rarement le temps de nous y attarder lorsque nous les traversons tous les jours. Tous sans exception ! Le matin et le soir.

Nous connaissons tous cet état de rêverie, ce « entre deux eaux », où nous sentons le sommeil s'emparer de nous et que notre corps nous paraît lourd, détendu et que rien que l'idée de nous lever ou bouger est impensable tellement nous sommes bien, endormis et éveillés à la fois.

C'est dans cet état que notre corps et notre mental sont tout à fait détendus, détachés, tout à fait réceptifs et suggestibles.

En effet, ces états sont des situations mentales où le conscient est engourdis, ce qui rend l'inconscient suggestible, ce qui nous permet d'agir sur nos comportements, nos habitudes physiques et psychiques, sur l'accumulation des tensions par la suggestion, la métaphore, l'imagerie

mentale.

Ce sont des états d'être tout à fait normaux, que nous pratiquons très régulièrement sans y prêter attention et souvent même sans les identifier. Ils sont symbolisés par le calme, la sérénité, par le lâcher-prise plus ou moins puissant, mais néanmoins réel.

Par exemple, un trajet que vous venez d'effectuer sans vous en être rendu réellement compte.

La maîtrise des changements de niveaux de vigilance nous apporte un plus pour combattre et soulager le stress de tous les jours.

Vous vivez, mangez, travaillez, lisez...

C'est le cycle Bêta (veille), c'est l'état où nous vivons notre être consciemment. Je sais, je fais, je pense...

Vous êtes calme... détendu... inspirez... expirez... calme... relax...

C'est l'état où nous nous détendons, où nous pouvons méditer, c'est le calme, la relaxation plus ou moins profonde...

De plus en plus calme...

C'est l'engourdissement progressif du physique et du conscient, c'est également l'abandon des préoccupations matérielles. C'est un état de rêverie, de lâcher-prise.

Encore plus calme... encore plus détendu...

Cet état Alpha (pré-somnolence) permet une alliance en la conscience et le subconscient à base d'images, de sensations. C'est un état de très grande sérénité et d'hypersensibilité.

Les ondes Alpha constituent un vrai but à atteindre, car elles promettent un vrai bien-être, bienfaiteur, soulageant et détendant musculairement, physiquement et mentalement.

Durant ce stade, le corps est totalement immobile, se recharge en énergie et se vide même des ressentis, des vécus négatifs. C'est l'état principal recherché par toutes les pratiques relaxantes.

Vous ressentez la détente... encore plus... encore plus profondément... les bruits environnants se font de plus en plus lointains... vous laissez glisser votre conscience vers un apaisement total... complet...

C'est l'arrivée à l'état Thêta (sommolence) qui est un état de relaxation encore plus profond que nous pouvons atteindre facilement avec un peu d'entraînement.

À ce stade, vous ne sentez plus du tout votre corps, mais vous restez conscient.

C'est un état de sérénité, de très grand calme, votre corps est totalement sous la direction de votre esprit qui peut absolument tout. Se détendre, modifier des comportements, conditionnements et habitudes.

C'est le pouvoir de l'esprit sur notre corps, du mental sur le physique. Et c'est aussi l'accès à des couches encore plus profondes de l'inconscient, bien que son contenu soit le plus souvent inaccessible à l'état bêta (conscient), il peut néanmoins affecter et même gouverner nos attitudes, espoirs, croyances, angoisses, blocages, c'est le refoulement !

L'état Thêta peut aider à la compréhension de nos émotions ressenties, nous aider à résoudre des conflits intérieurs, apaiser notre moi.

Pour ce qui est de l'état Delta, je vous laisse tout le loisir de le découvrir à votre coucher, faites l'expérience de vos niveaux de vigilance en prenant conscience de vos états de détente les uns après les autres avant de sombrer pour un sommeil doux et réparateur.

Vous l'aurez compris, ces états sont essentiels à la relaxation, aide à la résolution et à l'évacuation des problèmes, du stress, des maux, aide aussi à l'harmonisation de notre corps et de notre esprit ainsi qu'à nous ressourcer.

Durant une séance de sophrologie, relaxation, hypnose, c'est la suite des exercices qui va vous permettre d'atteindre ces différents états, d'en prendre conscience afin de pouvoir les retrouver au quotidien.

La sophronisation de base, terme sophrologique, appelée aussi « détente corporelle » ou « relaxation de base » consiste à permettre au sujet d'atteindre le « seuil sophro-liminal ou état Alpha », cette zone propice au

travail suggestif, métaphorique, mental de changement, d'accès et de programmation au calme.

Cette sophronisation va induire chez le sujet un état de relaxation profond tout en conservant une veille mentale.

- Détente corporelle ou sophronisation de base

Indications :

- prendre conscience de soi, de son corps,
- relâcher les tensions physiques,
- se relaxer.

Position conseillée : allongée, afin de favoriser la détente et la récupération.

Confortablement allongé, vous pouvez fermer les yeux.

À votre rythme, prenez conscience de votre respiration, de chaque inspiration, de chaque expiration.

Soyez conscient de l'air qui pénètre vos narines... votre corps à chaque respiration.

Laissez un rythme naturel, confortable et régulier s'installer.

Mettez-vous à l'écoute de vous-même... inspirez... expirez...

À présent, prenez conscience du contact de votre corps avec le matelas... prenez conscience de chacun de vos points d'appui... points d'appuis de votre tête... du haut de votre dos... du bas de votre dos... de votre bassin... de vos jambes... et de vos talons... réalisez que vous êtes confortablement installé... et que déjà vous vous détendez... que votre corps est soutenu... que vous pouvez vous laisser aller à la détente...

Si des pensées étrangères à la détente et au bien-être s'installent, laissez les passer comme des oiseaux passent dans le ciel... ne pensez qu'à vous... qu'à votre bien-être... installez-vous dans une parenthèse de tranquillité et de douceur...

Laissez aller tout votre corps à la détente, en commençant par relâcher votre visage, relâchez les muscles de votre front, tous les petits muscles qui entourent vos yeux... votre nez... vos joues... votre bouche... laissez vos dents se desserrer... votre langue prendre la place qui lui convient à l'intérieur de votre bouche... conscience de votre visage... calme... détendu... sans tension...

Prenez conscience qu'à mesure où vos muscles se relâchent, tout votre être se détend... installez-vous dans la détente...

Relaxez votre nuque... les muscles de votre cou... laissez bien tomber les épaules... laissez aller vos bras... vos avant-bras... vos mains jusqu'au bout des doigts...

Détendez votre dos... de vos épaules jusqu'à votre bassin... relaxez tous les muscles de votre dos... vous pouvez même ressentir que votre dos s'étale sur le matelas...

Laissez aller votre thorax au rythme de votre respiration... peut-être, vous pouvez même ressentir votre cœur qui bat calmement et régulièrement...

Relâchez à présent tout votre ventre... votre ventre qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration... même vos organes font une pause... se relâchent... et fonctionnent calmement et régulièrement...

Relaxez votre bassin... vos fessiers... laissez glisser cette détente le long de vos jambes... de vos cuisses... de vos genoux... de vos mollets... de vos chevilles... de vos pieds jusqu'au bout de vos orteils...

Tout votre corps est à présent détendu... relaxé... totalement à l'écoute de vous-même... paisible et immobile... vous laissez votre conscience glisser vers les portes du sommeil... ou si ce n'est pas l'heure... à votre rythme... reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément...

Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux...

Refaites cette séance aussi souvent que nécessaire, faites autant que possible des pauses respirantes dans votre journée pour gérer la juste dose entre stress positif et stress négatif.

Un autre stresser : le sommeil, le manque de sommeil est stressant, le stress nous empêche de bien dormir.

Retrouvez plus de techniques anti-stress et le sommeil dans le prochain chapitre.

Le sommeil est d'or

Nous passons un tiers de notre vie à dormir.

Il y a les « petits », les « gros », les « bons », les « mauvais » dormeurs. Comme les somatisations, les dormeurs que nous sommes se voient associer à des expressions et, bien plus que cela, à des croyances.

Depuis notre plus tendre enfance, le sommeil est au cœur des préoccupations de tous, ce qui nous amène à lui accorder une importance toute particulière.

Une bonne nuit réparatrice compte 8h, un sommeil de bonne qualité est gage d'une journée sans stress, un endormissement facile et rapide signifie que nous sommes bon dormeur...

Le sommeil ne se décide pas, ne se commande pas et nous sommes tous bien inégaux face à cela. Selon la personne que vous êtes, votre âge, vos activités, votre repos en sera différent.

Cependant, la physiologie du sommeil est la même pour tous, même si nous ne le vivons pas de la même manière.

Le sommeil se déroule par cycles de 90 minutes à 120 minutes chez l'adulte, les cycles étant plus courts chez l'enfant (environ 45 minutes).

Ces cycles se succèdent autant de fois que notre organisme en a besoin pour récupérer, se régénérer que ce soit au niveau physique ou cérébral, pour mûrir ou grandir.

Chaque cycle commence par la somnolence et le pré-sommeil, sensation qui nous indique qu'il est temps d'aller se reposer, notre organisme et notre cerveau sont prêts pour aller dormir.

Si vous ratez ce stade, vous mettrez plus de temps à vous endormir ou bien il vous faudra attendre le prochain cycle c'est-à-dire 2h plus tard.

Une fois endormi, premier stade d'un cycle de sommeil, se succèdent quatre autres stades qui sont dans l'ordre :

- le sommeil lent,
- le sommeil léger,
- le sommeil profond : c'est durant ce dernier que sont sécrétées l'hormone de croissance et la prolactine (il est très important de ne pas perturber le sommeil profond notamment chez les enfants),
- le sommeil paradoxal : celui des rêves.

Entre deux cycles, le sommeil redevient léger, c'est à ce moment-là que des réveils peuvent survenir, parfois juste le temps de se rendormir et parfois il faut attendre... attendre... attendre... le cycle suivant.

Différents facteurs peuvent nuire à nos nuits :

- notre environnement : cadre peu propice au sommeil, matelas, oreiller, position du lit...
- nos habitudes alimentaires : dîner trop riche et/ou trop lourd, les excitants (café, thé, alcool, tabac),
- les écrans : smartphone, ordinateur, tablette consultés juste avant de nous endormir ou en veille juste à côté de nous,
- un train de sommeil pris trop tard : un film que l'on veut finir, la résolution de ne pas se coucher avant une certaine heure...
- l'idée que nous ne dormirons pas, car cela fait un certain déjà que c'est le cas,
- et notre grand gagnant : le stress. Celui déjà bien installé depuis un certain temps ou celui de la journée non évacué (tensions physiques et mentales).

En effet, la tension qui s'accumule au fur et à mesure de la journée, représente une réelle contrainte au moment du coucher, en effet l'esprit met plus de temps à s'apaiser, le corps à se détendre.

Pour ce faire, quelques pauses détente dans la journée vous aideront :

- à gérer votre stress,
- à vous préparer à un endormissement et un sommeil confortable.

Nous le savons, le stress est perturbateur de notre sommeil. Bien des troubles ont pour cause le stress.

Le manque de sommeil est stressant, on stresse de notre forme du lendemain, de ce fait on stresse d'autant plus de ne pas ou de mal dormir. Le cercle est vicieux et peut vite devenir infernal.

Prenez le temps de réfléchir à vos croyances autour du sommeil, car elles sont, elles aussi, porteuses de tensions à ce sujet.

Pourquoi est-ce si important de bien dormir à tout prix ?

Que se passe-t-il si votre sommeil n'est pas optimal ?

Est-ce que dormir représente une perte de temps ?

Puis, après réflexion, passez aux exercices.

Stress et sommeil, même combat !

Vous pouvez pratiquer en préalable les exercices : *le calme par le souffle (chapitre 3)* et *la détente corporelle (chapitre 4)*.

Parfois, il suffit juste d'adapter une respiration confortable, naturelle pour que Morphée vous tende les bras.

Allons plus loin et approfondissons la détente de base avec le Training Autogène de Schultz.

Le Training Autogène de Schultz est une méthode globale de relaxation qui induit une sensation de calme, de repos et sécurité dans le même temps.

Détente et sommeil : la méthode autogène

Le Training Autogène de Schultz est une méthode de déconnexion concentrative tirée de l'hypnose qui va permettre au sujet de se placer dans un état particulier par la pratique de huit exercices. Ces exercices ont pour but de stimuler diverses fonctions comme la respiration, la régulation du

rythme cardiaque et la circulation.

Les effets sont donc à différents niveaux : entraînement à la concentration, gestion du stress, relâchement des tensions musculaires, récupération.

Dans cette méthode, l'entraînement est la condition *sine qua non* pour obtenir un résultat.

La méthode peut s'expérimenter étape par étape, c'est-à-dire une fois qu'une étape est ressentie on passe à la suivante ou bien procéder aux exercices les uns derrière les autres, en vous laissant le temps de ressentir ce qui se passe en vous.

Étape 1 : Fermez les yeux et dites-vous mentalement : « *je suis tout à fait calme* ». Cette formule n'est rien d'autre que la direction à suivre. Au début, n'attendez rien de cette affirmation. C'est au fil des séances qu'elle finira par déclencher la détente.

Étape 2 : Après l'affirmation initiale, essayez de sentir votre corps qui devient lourd, partie par partie. Formulez cette sensation sous la forme d'une phrase clé : « *tout mon corps est lourd, relâché* ».

Étape 3 : À la suite de l'affirmation initiale et de la généralisation de la pesanteur sur tout le corps, imaginez que vous avez chaud. Essayez de ressentir la chaleur qui se diffuse dans tout votre corps, aidez-vous de la phrase « *tout mon corps est chaud* ».

Étape 4 : Formulation initiale, sensation de lourdeur, de chaleur, puis fixez votre attention sur votre cœur et essayez d'en percevoir de l'intérieur les battements du muscle cardiaque. Ancrez cette sensation avec la phrase « *mon cœur bat calmement et régulièrement* ».

Étape 5 : Formulation initiale, sensation de lourdeur, de chaleur, perception du rythme cardiaque. À présent, il s'agira de prendre conscience de vos poumons qui se gonflent et se dégonflent, de ressentir cette respiration glisser sur tout votre corps. Ancrez la phrase « *tout mon corps respire, je suis respiration* ».

Étape 6 : Formulation initiale, sensation de lourdeur, de chaleur, perception du rythme cardiaque et de son système respiratoire. Il s'agira cette fois-ci de générer une chaleur au niveau du plexus solaire en drainant

toute la chaleur localisée dans les membres. Ceci agira sur le système digestif, le relâchement de la sangle abdominale, le relâchement des émotions, grâce à une phrase clé « *mon plexus solaire est chaud* ».

Étape 7 : Formule initiale, pesanteur, chaleur, perception de votre système cardiaque et respiratoire, stimulation de la sangle abdominale et relâchement des émotions. Il s'agira à présent de ressentir une sensation de fraîcheur sur le front afin de relâcher totalement l'esprit. La phrase clé « *mon front est frais* ».

Étape 8 : Formule initiale, pesanteur, chaleur, perception de son système cardiaque et respiratoire, plexus solaire, front frais, cette étape-ci est celle du retour.

Respiration profonde, étirement, reprise de contact avec la réalité.

Zoom sur le plexus solaire :

Le plexus solaire se situe derrière l'estomac, entre la base du sternum et le nombril, à proximité du diaphragme.

Le plexus est d'abord un centre (ou plexus) nerveux, relais du système autonome chez l'homme.

C'est à cet endroit que se situent un ensemble de nerfs qui innervent les organes de l'abdomen (estomac, foie, rate, vésicule biliaire, intestins...) et les reins.

Lors de réactions psychosomatiques, les angoisses et la nervosité vont se concentrer sur le plexus solaire puis irradient les organes qui y sont reliés. De part sa forme en soleil, on lui associe la couleur jaune et le feu. L'activer nous reconnecte à notre énergie vitale, à notre confiance, à notre présence, à nos élans.

Détendre le plexus nous aide donc à relâcher notre ventre, à rétablir une bonne digestion et à équilibrer nos réactions hormonales inhérentes au stress.

- S'endormir avec le Training Autogène

Indications :

- se préparer à l’endormissement et au sommeil,
- évacuer les tensions physiques et mentales,
- rééquilibrer différentes fonctions de l’organisme.

Position conseillée : allongée, dans votre position d’endormissement.

Effectuez en préalable la détente corporelle (chapitre 4), plus ou moins rapidement en fonction de votre entraînement et de l’installation de la détente.

À présent que votre corps est détendu, relâché, laissez venir à vous une image agréable... de détente... un paysage... apaisant... un lieu... ressourçant ou peut-être juste une couleur... relaxante... laissez venir à vous ces sensations de calme... et dites-vous « je suis parfaitement calme ».

Prenez quelques instants pour profiter du calme qui s’installe de plus en plus profondément et répétez-vous « je suis parfaitement calme ».

À présent, laissez-vous aller à une sensation de poids... de pesanteur... laissez votre bras droit devenir lourd... votre bras droit devient lourd... attiré vers la terre... vous sentez la pesanteur sur votre bras... votre bras droit est lourd... lourd... cette lourdeur se transmet à votre autre bras qui devient aussi lourd... sensation d’attraction terrestre... vos deux bras sont lourds... cette sensation descend dans vos deux jambes qui deviennent lourdes... fortement attirées vers la terre... tout votre corps est lourd... vous imaginez quelque chose qui, pour vous, évoque la lourdeur... du plomb... un poids... ou toute autre chose... conscience de tout votre corps lourd... et dites-vous « tout mon corps est lourd ».

À présent, laissez-vous aller à ressentir la chaleur de votre bras droit... votre bras droit devient chaud... agréable chaleur... comme exposé aux rayons du soleil... chaleur enveloppante... douce chaleur... votre bras est chaud... chaud... agréablement chaud... cette chaleur se transmet doucement... à votre autre bras qui devient aussi chaud... agréablement chaud... douce chaleur... comme exposé aux rayons du soleil... la chaleur se diffuse aussi dans vos jambes... exposées au soleil... chaleur profonde dans tous vos membres... qui sont lourds et chauds... imaginez les rayons du soleil qui réchauffent votre corps... et dites-vous : « tout mon corps

est agréablement chaud ».

À présent, prenez le temps de sentir l'air qui pénètre votre corps... ressentez chaque inspiration... chaque expiration... ressentez que c'est tout votre corps qui respire dans ce même rythme... inspiration... expiration...

Vous devenez votre respiration... tout votre corps respire... vous êtes respiration... laissez aller cette sensation... comme le va-et-vient des vagues... votre respiration glisse sur tout votre corps...

À l'expiration votre souffle glisse de votre tête à vos pieds... et à l'inspiration votre souffle remonte de vos pieds à votre tête... laissez-faire... dites-vous « tout mon corps respire »...

Sentez-vous calme... détendu... votre corps est agréablement lourd... il s'appuie agréablement sur le matelas... sensation d'enveloppement... votre corps est agréablement chaud... votre respiration est calme... régulière...

Votre esprit glisse peu à peu vers le sommeil... laissez venir à vous la formule suivante :

Je dors calmement et profondément

Si malgré cet exercice vous ne parvenez pas à vous endormir, changez la formule :

**Le calme, juste le calme est important,
je profite de ce calme, bercé par ma respiration.**

Ou choisissez une formule qui vous convient (positive, au présent et sans négation).

N'oubliez pas que vous pouvez enregistrer les exercices de ce livre et les réécouter au besoin.

Et afin, de se reprogrammer définitivement à un sommeil réparateur, préparez votre sommeil la journée !

5 Contre le stress et pour le sommeil : les pauses minute !

Gérer son stress au cours de la journée, permet d'être plus calme le soir venu et donc de trouver plus facilement un sommeil confortable à l'heure du coucher. Pour ce faire, je vous propose des techniques courtes et efficaces à pratiquer au cours de votre journée.

- Détente minute avec la respiration 4/8

Indications :

- réguler votre respiration,
- faire une pause,
- évacuer les tensions.

Position conseillée : assise (position du quotidien).

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux.

Respirez tranquillement pendant quelques instants.

Puis rythmez votre respiration sur un mouvement abdominal : vous inspirez en gonflant le ventre... vous expirez en laissant votre ventre se dégonfler.

Puis inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez lentement en comptant jusqu'à 8.

Imaginez-vous souffler sur une bougie, vous expirez lentement tout en dirigeant votre débit d'air. Répétez sur quelques respirations...

Prenez conscience des sensations qui s'installent.

Imaginez qu'à l'expiration ce sont vos tensions qui s'échappent... votre stress, votre fatigue...

Lorsque vous vous sentez plus calme... retournez à votre journée.

Faites cette pause aussi souvent que nécessaire.

Vous avez un peu plus de temps et souhaitez faire durer ces sentiments de calme et de repos. Je vous propose de vous servir des couleurs pour relâcher les tensions.

Spontanément, on imagine qu'un air gris est chargé en particules polluantes, pour vous ces particules sont le stress, la fatigue, les préoccupations, les pensées parasites...

De même qu'un air purifiant et ressourçant prend la couleur blanche ou bleue.

À partir de la base de la respiration 4/8, allez plus loin.

Pendant quelques instants, prenez conscience du stress et des contrariétés dont vous souhaitez vous débarrasser.

À présent, imaginez que l'air que vous expirez contient tout ce dont vous ne voulez plus.

Cet air que vous expirez prend la couleur grise.

Cet air gris chargé des tensions dont vous souhaitez vous débarrasser s'échappe par votre bouche à chaque expiration.

À chaque expiration, c'est du gris qui s'éloigne... de plus en plus loin... encore plus loin.

Laissez ce gris s'éloigner.

Puis à chaque inspiration, c'est une couleur douce que vous inspirez, une couleur qui vous apaise, vous la laissez vous envahir à chacune de vos inspirations, jusqu'à vous sentir encore plus calme... beaucoup... plus... calme.

D'ailleurs c'est une seule et même couleur que vous inspirez et expirez à présent... vous êtes enveloppé de calme... comme dans une bulle... une bulle de calme... lumineuse... apaisante... qui vous ressource.

Vous êtes calme... détendu... votre respiration plus régulière...

Profitez de cette pause et lorsque vous serez prêt vous pourrez retourner à

vos activités.

- Votre mot ressource

Indications :

- installation du calme,
- créer une ressource anti-stress,
- réguler votre respiration,
- en fonction du mot choisi, vous pouvez optimiser certaines facultés (concentration, confiance, calme...).

Positions conseillées : assise ou allongée.

Après avoir régulé votre respiration avec l'exercice précédent et être revenu à une respiration naturelle, laissez monter en vous, à l'inspiration un mot synonyme de détente (calme, tranquillité, zen, détente, paix, équilibre...).

Répétez-vous pendant quelques instants ce mot à chacune de vos inspirations...

Inspirez son sens... sa signification... percevez-en sa force...

Ce mot se fixe dans votre esprit.

Sentez qu'à l'expiration, les sensations que ce mot vous inspire, se diffusent à votre corps...

Inspirez : ce mot se fixe dans votre esprit...

Expirez : il se diffuse à tout votre corps...

Continuez pendant quelques instants...

Profitez de ces sensations qui s'installent et se diffusent...

Laissez vous bercer par ces sensations...

Et lorsque vous êtes prêt... inspirez... bâillez... étirez-vous... et reprenez le cours de votre journée.

- Votre image ressource

Indications :

- créer une ressource anti-stress,
- s'évader,
- s'apaiser,
- se ressourcer.

Positions conseillées : assise ou allongée.

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux.

Prenez quelques instants pour rythmer votre respiration (sans oublier le ventre)...

Tranquillement, laissez venir à vous une image qui vous procure détente et sérénité (mer, montagne, campagne...).

Promenez-vous dans cette image... voyez tout ce qu'il y a à voir... touchez tout ce qu'il y a à toucher... entendez tout ce qu'il y a à entendre... goûtez... ressentez... imprégnez-vous du sentiment de bien-être qui se dégage de ce lieu... de cette image...

Vous faites de cette image une ressource... une photo qui s'imprime dans votre esprit...

Laissez-faire... laissez-vous bercer par ces sensations...

Intégrez ces sensations en inspirant profondément...

Profitez de ces sensations...

Lorsque vous en aurez besoin... besoin de faire une pause... de vous ressourcer... de vous détendre... faites appel à cette image pour que les sensations que vous vivez en ce moment s'installent et se réinstallent... naturellement... et durablement...

À votre rythme, préparez-vous à retourner tranquillement à vos activités

en vous étirant... bâillant... souriant...

Ces exercices peuvent être faits l'un à la suite de l'autre, le mot pouvant appeler l'image.

Et pour programmer définitivement votre sommeil, la sophrologie nous propose un exercice très efficace :

- La protection sophro-liminale du sommeil

Indications :

– se programmer ou se reprogrammer à un sommeil de bonne qualité et réparateur.

Position conseillée : allongée.

Effectuez en préalable la détente corporelle (chapitre 4), plus ou moins rapidement en fonction de votre entraînement et de l'installation de la détente et/ou la respiration 4/8 (chapitre 5) afin de chasser tensions, pensées parasites.

À présent que vous êtes détendu... et que la détente s'approfondit tranquillement à chacune de vos respirations...

Laissez venir à vous des images... des images de votre rituel du coucher... vous refaites mentalement tous les gestes qui précèdent votre coucher... le moment où vous décidez de vous mettre au lit... le passage à la salle de bain... promenez-vous à travers ces images et revivez ces moments... vous vous dirigez vers votre chambre... vous vous installez bien confortablement dans votre lit... appréciez ce moment où déjà votre corps se détend... se relaxe... vous prenez peut-être encore le temps de lire quelques pages... ou déjà vous éteignez la lumière... vous prenez votre position de confort... vous ressentez votre corps en contact avec le matelas... votre tête installée sur votre oreiller... votre respiration calme et régulière rythmée par votre mot ressource ou tout autre mot qui signifie pour vous la détente... la tranquillité... à chaque respiration le calme vous enveloppe... se diffuse... de plus en plus profondément... visualisez-vous en train de vous endormir paisiblement... respiration calme... régulière... votre corps lourd... détendu... relaxé... vous vous endormez confortablement... paisiblement... profondément... vous vous glissez dans

le sommeil... prenez conscience de ces sensations... prenez conscience de cet endormissement... de ce sommeil... confortable... soyez le témoin bienveillant de votre sommeil... de votre repos... voyez votre respiration calme... votre visage détendu... votre corps au repos...

Voyez à présent que le matin arrive... vous vous réveillez à l'heure programmée sur votre réveil... vous vous sentez reposé... en pleine forme... plein d'une nouvelle énergie... régénéré par cette nuit sans coupure... laissez votre mot ressource à côté de vous... vous êtes animé par l'entrain d'un bon thé... d'un bon café... d'une bonne douche... ou à plus long terme, la perspective d'un projet positif (voyages, promenades, prochaines vacances...).

Vous allez à présent ancrer ces sensations en vous... afin de les retrouver lorsque vous en aurez besoin... d'ancrer ce sommeil profond et récupérateur... profitez de ces sensations...

Inspirez profondément... retenez votre respiration... puis expirez...

Inspirez profondément... retenez votre respiration... inscrivez ces sensations positives dans votre esprit et vous soufflez pour diffuser ces sensations positives à tout votre corps... ces sensations de repos... de sommeil profond... réparateur... s'imprègnent en vous... se programment dans votre esprit...

Reprenez une respiration naturelle... confortable... sentez que vous venez de vous programmer à un sommeil réparateur... régénérant...

Tranquillement, reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément... commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux...

Afin d'ancrer durablement ces sensations, enregistrez cet exercice et réécoutez-le régulièrement. Vous pouvez aussi simplement, chaque jour, revivre le souvenir de cette séance, durant une pause, dans les transports, une sieste...

Malgré ces exercices, ce sont les pensées qui vous empêchent de sombrer dans le sommeil, pratiquez alors cet exercice :

- La respiration carrée

Indications :

- réguler sa respiration,
- installation du calme,
- gestion des pensées,
- se recentrer.

Positions conseillées : assise ou allongée.

Un temps correspond à une seconde.

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux et laissez une respiration naturelle s'installer...

Tranquillement, vous rythmez votre respiration...

Vous inspirez sur trois temps... vous expirez sur trois temps... répétez ce mouvement plusieurs fois.

À votre rythme :

vous inspirez... vous suspendez votre inspiration poumons pleins trois temps... et vous inspirez...

Puis vous faites de même en installant une suspension poumons vides trois temps à la fin de l'expiration...

Inspirez... retenez... expirez... retenez...

Imaginez-vous tracer un carré... chaque face de ce carré est un temps de votre respiration...

Lorsque vous vous sentez plus calme... revenez à une respiration abdominale calme et régulière et laissez-vous glisser vers le sommeil ou si ce n'est pas le moment retournez à vos occupations.

Si vous avez des difficultés à rythmer votre respiration sur trois temps, n'hésitez pas à faire sur deux temps ou au contraire à augmenter la durée

de vos respirations et rétentions si cela est plus confortable pour vous. L'objectif étant que le rythme soit bien régulier et d'aller jusqu'à huit temps, ce que nous propose le yoga.

6 À la rencontre de soi

Stress et sommeil n'ont plus de secret pour vous, vous souhaitez aller plus loin et cheminer vers plus de calme.

Laissez-moi vous accompagner encore un moment dans ce voyage.

Accéder au calme, c'est aussi revenir à soi, au centre de soi, se recentrer.

Et cela comprend bien des aspects : gestion des pensées, compréhension de ses émotions, estime et confiance en soi.

Voici le programme que je vous propose afin d'être zen et de le rester !

En premier lieu et comme énoncé précédemment, un retour à soi s'impose.

Retour aux sources, retour à soi

Se recentrer signifie revenir à ce qui se passe en soi, autour de soi et surtout au présent, une sensation, une action, une pensée.

Souvent parasité par des préoccupations ou des pensées parasites, il nous est parfois difficile d'être totalement présent ou concentré sur ce que nous faisons et là où nous sommes, que ce soit travailler, se détendre ou même dormir.

Prendre conscience de notre respiration est aujourd'hui la technique la plus simple pour se réinstaller « ici et maintenant ».

Ceci étant, parfois, la respiration abdominale peut ne pas suffire à nous reconcentrer lorsque les pensées se multiplient.

Cet exercice issu du yoga devrait venir à bout de cette tempête intérieure.

- La respiration alternée ou nâdî shoddhana

Indications :

- gestion des pensées,
- se recentrer, retour à soi,

– respiration équilibrante.

Position conseillée : assise.

Marche à suivre : on inspire toujours par la narine que l'on vient de vider à un rythme régulier.

Installez-vous confortablement.

Positionnez votre majeur et votre index de votre main droite sur votre front entre vos deux sourcils,

avec votre pouce, obstruez la narine droite et inspirez doucement par la narine gauche,

Puis avec votre annulaire, obstruez la narine gauche et expirez tout aussi lentement par la narine droite,

Ré-inspirez par la narine droite et expirez du côté gauche,

Ré-inspirez à gauche....

N'hésitez pas à reproduire cette respiration lorsque vous avez besoin de revenir « ici et maintenant ».

À la rencontre de mes émotions

Se recentrer nous met aussi en contact avec nos émotions. Tout au long de la journée, c'est un véritable ballet émotionnel que nous vivons.

Revenir à soi, c'est aussi comprendre les émotions qui nous traversent et nous font vivre.

Nos émotions, loin d'être inutiles et gênantes, nous apprennent toutes sortes de choses nous concernant. Elles nous préviennent d'un danger, nous avertissent de nos limites, nous font vibrer et vivre.

Notre éducation nous apprend parfois à cacher nos émotions : « pleure pas, t'es pas beau/belle », « c'est pas bien d'être en colère, tu es méchant », « calme ta joie, ne saute pas partout », « tu dois être courageux, n'aie pas peur ! »....

Toutes ces phrases que nous entendons depuis notre plus tendre enfance, nous ont fait comprendre que nos émotions ne sont pas bonnes pour nous et sont bien trop gênantes pour notre entourage.

De ce fait, nous avons appris à les vivre sans les faire voir et à force de vouloir les rendre invisibles aux yeux des autres, elles le sont devenues à nos propres yeux.

Cheminer vers le bien-être, prendre de la distance, passe par la compréhension de nos émotions.

En effet, elles sont responsables de bien des maux et de bien des automatismes. Les comprendre, c'est agir dessus et accepter de les vivre.

C'est pour cela, que je vous propose de vous attarder sur nos émotions faciles à repérer et qui sont au nombre de quatre : les émotions primaires :

- **la joie** qui nous indique notre plaisir de vivre, une situation plaisante, une réussite, un accomplissement...
- **la colère** qui nous fait part de nos limites franchies,
- **la peur** qui nous protège et qui nous indique un danger,
- **la tristesse** qui nous informe de ce qui n'est plus.

Il va de soi qu'il existe tout un panel émotionnel : ces émotions comportent des nuances : l'agacement, l'irritabilité, l'angoisse, l'appréhension, le contentement, l'euphorie, la morosité...

Certaines théories exposent que les émotions secondaires ne seraient qu'une alliance des primaires : la culpabilité serait une alliance entre le regret (tristesse) et une réaction à la colère, la honte serait un mélange de colère, de tristesse et de peur (la rage d'être impuissant qui désespère), la jalousie (peur et tristesse)...

Les émotions nous rendent vivants et nous informent de nos besoins.

Elles s'accompagnent de manifestations physiques et mentales. L'émotion est une réaction physiologique liée à un déclencheur.

Le système nerveux sympathique se retrouve activé par la libération de certaines hormones (adrénaline, noradrénaline, cortisol...) qui sont

responsables de manifestations physiques (perte d'appétit, transpiration, maux de ventre, bouche sèche, tremblements, mise en action...) et c'est au système nerveux parasympathique de contre-balancer ces effets en relâchant d'autres hormones.

Tout comme le stress !

Chaque émotion suit un cheminement bien précis et répond à trois stades :

- **la montée émotionnelle**, qui commence par un déclencheur (paroles, actes, gestes, souvenirs) qui génère différents ressentis physiologiques et un système de pensée,
- **le vécu émotionnel et/ou la saturation émotionnelle**, nous parlons de saturation émotionnelle si il y a trop d'émotions ressenties ou si il y a un effet accumulatif,
- **la descente émotionnelle** qui correspond aux comportements générés par les émotions vécues et cela nous informe d'un besoin à satisfaire.

Détaillons ce cheminement !

À la croisée de mes émotions

La peur et ses variantes : l'angoisse, l'anxiété, l'appréhension...

- Ressentis : *accélération du rythme cardiaque, transpiration, maux de ventre, tremblements, respiration courte et rapide...*
- Pensées : *je ne vais pas y arriver, ça ne va pas marcher, je ne peux pas faire ça, je ne suis pas capable...*
- Comportements : *évitement, paralysie, fuite...*
- Besoins : *de protection, de ré-assurance...*

La colère et ses variantes : agacement, irritabilité, rage, haine...

- Ressentis : *sensation de tension qui monte notamment dans le haut du corps, sensation de chaleur, tension musculaire...*
- Pensées : *ça suffit ! Stop ! Ça ne va pas se passer comme cela ! Ce n'est pas juste ! J'en ai marre !*

– Comportements : *impatience, cris, besoin de se défouler, communication rapide...*

– Besoins : *d’être entendu, d’être compris, de changement...*

La tristesse et ses variantes : la morosité, le chagrin, état de déprime...

– Ressentis : *nœud dans la gorge, sensation de vide, fatigue, oppression au niveau de la cage thoracique...*

– Pensées : *je n’ai plus envie, je ne sais pas quoi faire, je n’y arriverai pas, je ne veux pas faire sans...*

– Comportements : *repli sur soi, isolement, pleurs...*

– Besoins : *de réconfort, d’apaisement, de faire un deuil, de tourner une page...*

La joie dans tous ses états

– Ressentis : *plaisir, sensation de bien-être interne, envie de sourire, respiration ample et facile...*

– Pensées : *j’ai envie, c’est merveilleux, je suis heureux/se !*

– Comportements : *ouverture à l’autre*

– Besoins : *d’expansion, de partage... et que cela dure !*

Prenez quelques instants pour réfléchir à vos émotions, que ce soit en analysant vos réactions physiques, vos pensées ou votre comportement. Cela vous permettra de savoir quelles sont les émotions qui vous habitent et quels en sont les déclencheurs.

Les comprendre vous permettra de les exprimer et de répondre à certains de vos besoins.

C’est tout simplement : la communication, qui vient à bout de bien des situations.

Vous avez aussi la possibilité d’agir sur les ressentis physiologiques lors de la montée émotionnelle et si malgré tout, les émotions sont présentes et difficilement gérables ou si vous saturez, appliquez les techniques

destinées à vous aider à relâcher les tensions et les ruminations.

Je gère mes émotions

On peut agir sur la montée émotionnelle pour éviter la saturation avec différentes techniques.

- Le calme en 2 points

***Indications :** adapter votre respiration en fonction de vos besoins et de vos ressentis.*

Vous ressentez :

- Une boule dans le ventre ?
- Vous vous sentez faible et tremblant ?
- Vous bouillonnez de l'intérieur ?
- Votre respiration est bloquée et gênante ?

Pratiquez la respiration abdominale (chapitre 3), 4/8 ou votre mot ressource (chapitre 5) : pour revenir au présent, installer le calme et relâcher les tensions : énervements, ruminations, pensées incessantes, appréhension...

Vous ressentez :

- Un nœud dans la gorge ?
- Une sensation d'oppression ?
- Une respiration courte et étouffante ?

Pratiquez la respiration thoracique pour déverrouiller la partie haute de votre corps, relâcher les sensations de tensions, d'oppression, dénouer votre gorge : *placez vos mains sur vos côtes de chaque côté du corps, pour les sentir se soulever et s'écarter lors de l'inspiration, avec l'idée de votre cage thoracique qui s'ouvre pour libérer vos poumons, puis revenir lors de l'expiration.*

- Ma vague de calme

Indications :

- installation du calme,
- respiration profonde et régénérante,
- se libérer des tensions émotionnelles, physiques et mentales.

Position conseillée : allongée.

Durant cet exercice soupirs et bâillements peuvent s'installer, surtout laissez faire, faites/offrez-vous ce cadeau relaxant.

Laissez une respiration calme et régulière s'installer.

Dirigez votre attention vers votre ventre... laissez-le se gonfler et se dégonfler au rythme de vos respirations.

À partir de ce mouvement naturel, vous allez amplifier votre respiration.

À l'inspiration :

- 1. votre ventre se gonfle,*
- 2. vous retenez quelques instants votre inspiration (apnée poumons pleins),*
- 3. continuez votre inspiration jusqu'à ouvrir votre thorax,*
- 4. vous retenez quelques instants votre inspiration (apnée poumons pleins),*
- 5. continuez votre inspiration jusqu'à soulever vos clavicules,*
- 6. expirez.*

Recommencez cet exercice, puis lorsque vous êtes prêt supprimez les rétentions d'air, de façon à enchaîner la phase longue d'inspiration, qui part du ventre pour remonter jusqu'aux clavicules.

Vous inspirez à partir du ventre, en soulevant le thorax jusqu'aux clavicules et vous expirez lentement...

Encore une fois...

À présent, ressentez que cette respiration prend la forme d'une vague qui parcourt votre corps... à l'expiration cette vague glisse de votre tête jusqu'à vos pieds... à l'inspiration elle remonte de vos pieds jusqu'à votre tête... laissez-vous bercer par votre respiration... par cette vague qui parcourt tout votre corps... vous pouvez imaginer le va-et-vient des vagues au rythme de votre respiration... profitez de ce repos... vos tensions s'échappent... le calme s'installe...

Puis tranquillement laissez votre respiration revenir au centre... au niveau de votre ventre... au centre de vous-même... vous vous recentrez sur vous... vos besoins... sur ce qui est important pour vous... essentiel...

Et lorsque vous êtes plus calme... retournez à vos activités.

L'exercice qui suit est issu de l'hypnose Ericksonienne et rappelle la théorie d'Ivan Pavlov (médecin et physiologiste Russe 1849 – 1936) sur le conditionnement de l'organisme à réagir de la même manière pour un même stimulus.

Ce stimulus fait appel à nos sens : vue, odorat, ouïe, toucher, goût.

Nous sommes conditionnés depuis tout petit à réagir à divers stimuli bien malgré nous.

Un élève me racontait lors d'une séance où je lui proposais le conditionnement, que, tous les soirs, il racontait la même histoire à ses enfants (on sait tous que les enfants aiment la répétition). À leur demande, il la raconta un dimanche après-midi, les trois enfants s'assoupirent.

Il avait créé un conditionnement entre cette histoire (ouïe) et l'endormissement (relâchement physique et mental).

Si des conditionnements s'installent bien malgré nous, nous pouvons donc décider d'en installer consciemment. La déprogrammation est tout autant possible.

Pour qu'un conditionnement ou une ancre (fait d'installer et de retenir) soit efficace, il faut que celui-ci soit répété et entretenu. Plus il sera entretenu de manière consciente, plus il s'ancrera de façon automatique et inconsciente. Il ne sera alors plus nécessaire de l'entretenir.

Cet exercice vous aidera donc à ne pas vous laisser dépasser par vos

émotions et à réinstaller le calme quasi instantanément.

- Mon ancre au calme

Indications :

– *ancrer un sentiment et une sensation se rapportant au calme.*

– **Positions conseillées :** *assise ou allongée.*

Effectuez en préalable la détente corporelle (chapitre 4), plus ou moins rapidement en fonction de votre entraînement et de l'installation de la détente.

À présent que vous êtes plus calme et détendu... je vous propose de choisir une image qui pour vous, symbolise le calme... la tranquillité... laissez-vous aller à cette image...

Promenez-vous dans ce cadre... prenez tout votre temps...

Peut-être vous retrouverez votre image ressource... peut-être c'est un tout autre lieu qui s'impose à vous... laissez faire...

Ressentez la détente s'intensifier... se faire de plus en plus présente... à mesure où vous profitez de cette image, de ce lieu, relaxant, apaisant...

À présent et alors que vous vivez toutes ces sensations de calme... serrez les doigts d'une main... revenez à votre image de détente... fixez-la dans votre mémoire... dans votre conscience... image de détente... sensation de bien-être profond... poing serré... laissez votre conscience glisser aux portes du sommeil... profitez... calme...

À partir de maintenant... et pour n'importe quelle raison... lorsque vous vous sentirez stressé... tendu... oppressé... il vous suffira de serrer le poing... de fixer votre image de détente... pour que le calme se réinstalle automatiquement et facilement... que votre corps se relâche... que votre esprit s'apaise... comme vous l'êtes en ce moment... tout en conservant toutes vos capacités... votre dynamisme... quelle que soit votre position... debout... assise... couchée... les yeux ouverts... ou fermés... vous fermerez votre poing... fixerez votre image de détente... puis avec l'entraînement... il vous suffira de fermer le poing... pour que toutes tensions s'apaisent...

Refaites à présent ce réflexe... serrez le poing... fixez votre image de détente... imprégnez-vous de ces sensations... ancrez ces sensations... votre ancre au calme s'inscrit définitivement en vous.

Tranquillement reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément...

Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux...

Le calme après la tempête

L'explosion est là : j'aide la descente émotionnelle et le retour au calme avec le sophro-déplacement du négatif et mes émotions au fil de l'eau.

Partons du principe que chaque stress vécu, que chaque émotion laisse une trace, un souvenir ou une sensation que ce soit au niveau musculaire, physiologique ou psychologique, et que nous pouvons agir sur ce mécanisme avant que ces sensations ne s'installent insidieusement dans notre organisme.

Il est donc important de prendre le temps d'évacuer les tensions, les résidus émotionnels, chasser le stress, les ruminations et pour cela la sophrologie nous propose une technique très efficace :

- Le sophro-déplacement du négatif

Indications :

– relâcher toutes les tensions musculaires et mentales dans chaque partie du corps, celles qui sont ressenties, mais aussi celles qui se sont installées.

Cette technique est donc idéale curativement, mais aussi préventivement.

Positions conseillées : allongée ou assise.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Laissez une respiration calme et naturelle s'installer.

Peut-être pouvez-vous prendre conscience de votre corps... de sa

présence... de votre esprit... de vos pensées...

Puis, je vous propose de faire quelques respirations sur ce rythme : inspiration... rétention... expiration... relâchement... avant de revenir à une respiration plus naturelle...

Prenez à présent conscience de votre tête... de votre visage... des tensions de votre visage... de vos pensées... de vos ruminations... inspirez... retenez votre air en prenant conscience de toutes les tensions dans votre tête... de votre visage... accentuez ces sensations en crispant votre visage... en le contractant... puis à l'expiration... vous relâchez... vous laissez aller les tensions... les pensées parasites... les ruminations... comme une fumée grise qui s'échappe de votre tête... de votre visage... un peu plus encore à chaque expiration... jusqu'à ce qu'il n'y est plus de gris à expirer... profitez du calme dans votre tête... votre visage est détendu... relâché...

Inspirez à présent en prenant conscience de votre cou... de votre gorge... retenez votre inspiration en prenant conscience du négatif dans cette zone... tensions... gorge nouée... intensifiez ces sensations en créant une tension en rapprochant votre menton de votre thorax... puis à l'expiration laissez aller les tensions... les crispations... votre gorge se dénoue... votre respiration est confortable... à chaque expiration c'est une fumée grise qui s'échappe et emporte avec elle tout ce qui reste de négatif dans cette zone... jusqu'à ce qu'il n'y est plus de gris à expirer... profitez du calme dans votre cou... dans votre gorge...

Inspirez à présent en prenant conscience de vos épaules... de vos bras... de votre dos... des tensions dans cette zone... de vos épaules nouées... de votre dos fatigué du poids du quotidien... des contraintes... des responsabilités... retenez votre inspiration en prenant pleinement conscience de ces tensions... intensifiez ces sensations en créant une tension douce en contractant vos bras et en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre... conscience des tensions... puis à l'expiration laissez aller totalement... complètement vos épaules... vos bras... votre dos... chaque expiration supplémentaire allège cette zone... de plus en plus détendue...

Inspirez à présent en prenant conscience de votre thorax... conscience des tensions dans cette zone... oppression... respiration courte... retenez

vous air... prenez pleinement conscience de cette zone... créez une tension douce poumons pleins... puis à l'expiration laissez aller ce qui vous pèse... qui vous peine... qui vous oppresse... laissez aller le gris de votre thorax... un peu plus à chaque expiration... sentez votre respiration à présent libre... votre thorax libre de toute tension...

Inspirez à présent en prenant conscience de votre bassin... retenez votre air en prenant conscience des tensions dans cette zone... de vos appréhensions... de vos difficultés à aller de l'avant... contractez les fessiers afin d'intensifier ces sensations... puis à l'expiration... relâchez toutes les tensions de votre bassin... un souffle gris s'échappe de cette zone... votre bassin se détend... vous vous sentez de plus en plus calme...

Inspirez à présent en prenant conscience de vos jambes... jusqu'au bout de vos pieds... retenez votre inspiration en prenant conscience des tensions dans vos jambes... de ce qui vous empêche d'avancer... ou au contraire de votre impatience... intensifiez la tension en contractant vos jambes en contractant vos jambes jusqu'à la pointe des pieds... et à l'expiration relâchez tout... tout le négatif comme une fumée grise qui s'échappe... vos jambes sont calmes, détendues...

Inspirez à présent en prenant conscience de tout votre corps... retenez en intensifiant cette présence de votre corps dans votre conscience... créez une tension douce dans tout votre corps en vous étirant... et à l'expiration relâchez tout... votre corps est détendu... calme... ce qu'il peut rester de tensions s'échappe totalement... complètement...

À présent, visualisez que l'air que vous inspirez est de couleur blanc... presque transparent... voyez votre corps s'emplir de ce blanc à chaque inspiration... vous inspirez de l'air blanc... vous expirez de l'air blanc... voyez votre souffle qui à présent circule dans votre tête et tout votre corps librement... sans obstacle... vous êtes le témoin de votre détente... profitez de ces sensations... votre esprit libéré... votre corps relâché...

Tranquillement, à votre rythme, reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément... Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux...

Vous avez pris le temps d'analyser vos émotions, de connaître et de

reconnaître celles qui vous traversent. Il est temps à présent de les laisser aller définitivement.

Vous pouvez effectuer l'exercice « le sophro-déplacement du positif » et « mes émotions au fil de l'eau » l'un à la suite de l'autre, dans ce cas, ne faites pas la 1^{ère} partie de : « mes émotions au fil de l'eau ».

- Mes émotions au fil de l'eau

Indications :

- gestion des émotions,
- gestion des pensées,
- détente émotionnelle.

Positions conseillées : assise ou allongée

Effectuez en préalable l'exercice précédent ou la détente corporelle (chapitre 4), plus ou moins rapidement en fonction de votre entraînement et de l'installation de la détente.

À présent, que vous êtes calme... détendu... je vous propose de laisser votre esprit s'envoler comme un papillon léger... et de le laisser se poser dans un coin de nature... un coin de verdure... laissez les images monter naturellement à vous... un coin de nature bienfaisant et relaxant... vous êtes assis près d'un arbre... vous vous laissez ressourcer par cette sensation de soutien et de stabilité... installé ici près de cet arbre... dans cette nature... vous remontez le temps et repensez aux émotions vécues ces derniers jours... ces dernières heures... comprenez-en le sens... le message... prenez quelques instants pour y penser avec bienveillance... sans jugement...

Plus léger de cette prise de conscience... vous décidez de vous promener dans cette nature... jusqu'à cette rivière qui coule en contre-bas... un petit pont la traverse... vous vous installez sur ce pont... vous regardez cette eau suivre son chemin...

Imaginez à présent que, dans vos poches, se trouvent vos émotions... chaque émotion vécue est représentée par un pétale de fleur... et tranquillement je vous propose de déposer sur l'eau vos pétales... vos

émotions... de les laisser partir au gré de l'eau vivre leur vie... loin de vous... observez ces pétales s'éloigner... vos émotions s'apaiser... vous vous sentez en paix avec vous-même et avec votre environnement.

Sentez un sentiment de bien-être, de tranquillité vous envahir... les dernières tensions... crispations... ruminations... nostalgie... tristesse... vous quittent définitivement... sur ce pont... dans cette nature... ne reste que vous... votre bien-être... et la tranquillité que vous inspire cette eau... transparente... douce... scintillante aux rayons du soleil...

Inspirez profondément... ressentez que toutes traces de tensions ont disparu... inspirez... tout le positif que vous évoque cet endroit... l'air doux... le soleil... le calme... ses bienfaits... la nature... son équilibre... l'eau... sa transparence... sa mouvance... toujours vers l'avant... vous vous sentez léger... empli d'une nouvelle énergie...

Profitez de ce moment...

À chaque fois que vous aurez besoin de faire le point sur vos émotions... de retrouver calme et sérénité... revenez sur ce pont... au bord de cette rivière... cet endroit est le vôtre... il vous appartient... pour toutes les fois où vous en aurez besoin...

Tranquillement, reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément... Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux...

Vous avez parcouru le chemin de la détente, vous avez retrouvé des nuits confortables, vous êtes en accord avec vos émotions !

Je vous propose à présent de prendre ou reprendre confiance en vous, en vos capacités, en votre potentiel.

7 Estime et confiance en soi

Nous sommes souvent peu indulgents envers nous-mêmes, animés par le peu de confiance en nous et répondant aux préceptes d'une société qui en veut toujours plus, plus pour nous-mêmes et pour les autres, nous en venons à ne pas nous regarder avec bienveillance et ne rien nous pardonner.

Je vous propose de vous installer et de prendre quelques instants pour vous reconnecter à l'essentiel.

Auto-compassion, estime, confiance en soi pourraient être, sur votre cheminement vers plus de calme, un amalgame bienheureux qui vous reconnecte à vous, à vos valeurs, aux autres, à votre environnement.

Réel pilier de la confiance en soi, une bonne estime de soi nous permet de nous sentir plus confiants dans toutes les situations du quotidien. Tout part de l'estime.

L'auto-compassion, quant à elle, nous aide à relâcher la pression concernant nos « erreurs », nos « échecs », mais aussi vis-à-vis des autres, s'aimer soi-même comme on aime les autres.

Être confiant, dans l'acceptation de soi et de l'autre, sans être dans la soumission et l'ignorance pourrait ancrer définitivement en vous le calme.

Fondement de la confiance : l'estime de soi

L'estime de soi c'est la valeur que l'on s'accorde, c'est notre base, notre fondement. L'estime de soi se construit dans l'enfance, c'est ce que l'on intègre du discours de notre entourage.

Les félicitations, encouragements, motivations, discours positifs vont favoriser une bonne estime de soi. Le contraire est donc valable...

La confiance en soi est la valeur que nous accordons à nos actions : « J'ai obtenu un super poste, j'ai gagné mon match, j'ai développé des compétences... »

L'affirmation de soi est la valeur que nous accordons aux autres et donc à leur jugement.

Si j'ai une bonne estime de moi, si je m'accepte, je vais être plus confiant quant aux actions que j'entreprends et je vais pouvoir m'affirmer face aux autres.

L'inverse marche aussi ! Si je renforce mon affirmation face aux autres, je gagne en confiance et je renforce mon estime.

Besoin de gagner en estime ou de la renforcer : faites le test de Rosenberg

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre : 1 2 3 4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités : 1 2 3 4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté : 1 2 3 4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens : 1 2 3 4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi : 1 2 3 4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même : 1 2 3 4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi : 1 2 3 4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même : 1 2 3 4
9. Parfois je me sens vraiment inutile : 1 2 3 4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien : 1 2 3 4

Tout à fait en désaccord : 1 – Plutôt en désaccord : 2 – Plutôt en accord : 3
– Tout à fait d'accord : 4

Comment évaluer votre estime de soi ?

Il vous suffit d'additionner vos scores aux questions 1,2, 4,6 et 7.

Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

- score inférieur à 25 : *vosre estime de soi est très faible,*
- score entre 25 et 31 : *vosre estime de soi est faible,*
- score entre 32 et 34 : *vosre estime de soi est dans la moyenne,*
- score compris entre 35 et 39 : *vosre estime de soi est forte,*
- score supérieur à 39 : *vosre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.*

Quel que soit votre score, prenez quelques instants pour réfléchir à la nécessité d'avoir une estime de vous-même satisfaisante dans votre quotidien.

Quel en serait l'impact dans votre vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle. Qu'est-ce-que cela changerait ?

L'estime de soi dans votre quotidien

L'estime de soi et la confiance en soi se trouvent au carrefour :

- des influences passées (paroles entendues, stigmatisations, valeurs transmises...) qui créent des automatismes conscients ou inconscients
- des influences actuelles (validation de nos comportements et actions du

quotidien, valeurs véhiculées en accord ou non avec nos valeurs transmises).

Gérer les influences passées en comprenant vos réactions, vos émotions :

Que se passe-t-il quand vous ressentez de la colère, de la tristesse, de la culpabilité... ?

Quels sont les déclencheurs de ces émotions ?

Analysez si certaines d'entre elles répondent probablement à une croyance, à des automatismes ou à des paroles qui ont bercés votre plus tendre enfance.

Afin d'aller plus loin sur ce sujet, je vous propose un approfondissement des croyances qui sont souvent à l'origine d'un manque d'estime et de confiance en soi.

Les croyances limitantes

Les croyances constituent un processus mental qui nous amène à croire à un certain nombre de choses nous concernant.

Elles prennent racine dans notre enfance, lors de nos expériences ou bien elles sont prises à quelqu'un d'autre si la source est fiable. (Exemple : depuis toute petite, ma grande sœur ne cesse de me répéter que les examens sont source de stress.)

Comme je le disais, certaines croyances prennent naissance dans l'enfance, nos parents nous répétant sans cesse certaines phrases : « Que tu es maladroit », « Que tu es lent », « Tu es trop dans la lune », « Oh oui mon fils est rêveur »...

En grandissant cela peut se transformer en « Que je suis maladroit », « Je suis trop lent », « Je suis nul », « Je ne suis pas capable », « Je n'y arriverai jamais »...

Vos croyances se sont ancrées, elles sont devenues des convictions. Lorsqu'un événement arrive, il s'accompagne de croyances qui vont nous attirer mentalement vers toutes les autres expériences de notre vie, ce qui

va valider cette croyance.

Bilan : l'expérience se reproduit, la croyance se renforce.

La croyance donne naissance à un système de pensées qui engendre un comportement.

Prendre conscience de ses croyances permet de les comprendre et de pouvoir agir dessus.

Exemple : je vais me coucher, mais je pense que comme toutes les nuits, je vais mal dormir (en fond des pensées tournent : « de toute façon cela a toujours été ainsi, déjà petit on me disait que j'étais un petit dormeur... »), pour au final me coucher sans grande conviction, le sommeil tarde à venir, je ne dors pas assez, je me réveille fatigué : j'ai validé ma croyance.

Une fois ce mécanisme repéré, nous pouvons agir sur nos croyances en répondant à ces différentes questions :

Depuis combien de temps je traîne ces croyances ?

D'où viennent-elles ?

De mes parents ? de mes expériences ? de quelqu'un d'autre ?

Quels bénéfices secondaires j'en tire ?

Vous avez repéré vos croyances ? Les comportements qui en découlent ?

Voyez ces situations sous un angle nouveau en développant des pensées et des comportements alternatifs à ceux que vous avez déjà mis en place.

Exemple : je me couche que lorsque je suis fatigué, je fais des exercices de relaxation, j'accepte le fait de juste me reposer et de ne pas m'endormir de suite...

Développez votre estime avec des comportements alternatifs

Prenez le temps du rapport à soi et de l'analyse régulière de vos émotions et de vos croyances.

Exemple :

Situation : Au travail, dès que l'on me fait une nouvelle demande, je panique.

Pensées automatiques : Je n'y arriverai pas, trop compliqué, pourquoi moi...

Émotions ressenties : Angoisse, peur, tristesse...

Pensées alternatives : Si on me le demande, c'est que j'en suis capable.

Émotions ressenties : Joie, entrain, envie...

Comportements alternatifs : Je prends note de cette demande, je m'organise et j'y vais étape par étape (et avec le sourire).

Observez votre rapport à l'action en toute objectivité. S'il y a des résistances à passer à l'action, élaborer un plan étape par étape.

Prenez aussi le temps d'observer votre rapport aux autres, soyez indulgent, pratiquez la compassion, essayez de comprendre les émotions qui animent les personnes qui vous entourent, en étant compatissant avec les autres, vous devenez compatissant avec vous-même.

Prenez le temps de réfléchir à ce processus.

Donnez-vous la possibilité d'aller plus loin dans l'analyse de certaines situations. Vous allez pouvoir constater que c'est toujours les mêmes situations qui reviennent.

D'ailleurs, nous ne souffrons pas d'un total manque de confiance en nous, seules quelques situations et actions sont visées.

Réfléchissez aux situations passées et faites cet exercice en exposant vos pensées alternatives jusqu'à trouver un comportement alternatif.

Lorsque vous êtes face à des émotions négatives, répétitives, que vous ressentez un manque de confiance en vous, prenez le temps de poser ce processus sur une feuille et d'y réfléchir puis passez à l'action !

Pour les situations que vous ne pouvez plus changer, lâchez-prise et pardonnez-vous. De cette façon, vous pourrez vous tourner vers de nouveaux comportements.

Lâchez-prise

Retenez que vous ne pouvez pas interagir dans toutes les situations. Si vous ne pouvez rien faire, rien changer, lâchez prise sur cette situation.

Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.

A contrario, vous êtes agacé par une situation dans laquelle vous pensez que vous ne pouvez plus rien faire, alors qu'il vous reste des solutions. Il vous faut alors prendre du recul afin d'explorer toutes les solutions qui s'offrent à vous.

Pablo Picasso disait : « Lorsque je n'ai plus de bleu, je mets du rouge ».

Vous vous êtes enfermé dehors (que celui qui n'a jamais vécu cette situation lève la main). Au lieu de vous acharner sur la porte, à pester et à vous apitoyer sur votre sort, explorez les solutions qu'il vous reste : aller jusqu'à chez votre ami à qui vous aviez confié les clés, allez voir un voisin qui pourrait avoir une solution (lorsque cela m'est arrivé, mon voisin en avait une), appelez un serrurier.

Entraînez-vous à lâcher prise quotidiennement sur des situations simples :

- il n'y a plus de café : prenez du thé,
- il y a du monde dans le métro : prenez le prochain (non 2 minutes ne vont pas vous mettre plus en retard)...
- votre chemise bleue n'est pas revenue du pressing : prenez la grise...

Vous pouvez vous aider de différentes techniques pour vous aider à lâcher-prise :

- la respiration 4/8 (chapitre 5) pour accompagner votre lâcher-prise,
- votre mot ressource (chapitre 5) pour ne pas saturer,
- le sophro-déplacement du négatif (chapitre 6) pour évacuer les tensions à la fin de la journée,
- la détente corporelle (chapitre 4) suivie de votre image ressource pour vous ressourcer et vous relaxer.

J'ai fait un rêve...

La visualisation positive est une pratique importante dans tout protocole de sophrologie ou de relaxation. S'imaginer faire autrement, envisager une situation sous un angle nouveau, prendre ou reprendre confiance en ses possibilités, devient possible grâce à différentes techniques.

Faire « comme si » nous permet de devenir ce que nous souhaitons être, tout en restant réaliste, bien sûr.

Dans la visualisation, l'image remplace le réel et cela génère un autre réel. L'objectif de la visualisation va être de vivre cette nouvelle réalité sur tous les plans : mental, physique et émotionnel.

Le subconscient joue un rôle majeur dans notre façon d'envisager différentes situations.

Nos expériences, notre éducation, nos modèles, nos vécus s'installent dans notre subconscient, positif, négatif ou bien neutre.

En hypnose ou en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), nous nommerons cela « la programmation mentale », programmation qui s'est faite tout le long de notre vie, de notre naissance à aujourd'hui. C'est aussi ici que s'installent les croyances.

Ce qui ne nous met pas toujours dans de bonnes dispositions pour faire face à une situation.

Le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Ce qu'il vit, c'est une réalité vécue. La preuve en est : lorsque vous rêvez, vous ressentez tout un panel d'émotions : joie, peur, colère...

Ces émotions naissent grâce à des images de rêve et non grâce à la réalité.

Lorsque je visualise positivement une situation, elle s'imprègne dans mon subconscient, exactement comme si elle était arrivée. Les émotions qui y sont associées sont bien ressenties, car le subconscient vit tout au présent.

C'est donc pour mon cerveau une nouvelle réalité vécue qui se programme.

Pour faire simple :

La conscience est notre réalité, ce sont nos mots, nos phrases, ce que je vois, ce que je pense, ce que je dis, ce que je sais...

Le subconscient fonctionne en alliance avec notre conscience et associe à son contenu des images (souvenirs, rêveries, association d'idées, projections, tranches de vie...).

Il nous connecte à nos émotions positives, négatives ou neutres, à nos expériences.

Il trie, classe, met des priorités et archive.

Lorsque l'on va rechercher au niveau de la conscience (action de se souvenir) un acte, un évènement, une parole...

Notre cerveau va aller rechercher au niveau du subconscient si la situation a déjà été vécue et en libère l'émotion et les sensations qui y sont associées, et c'est alors que ces émotions et ces sensations se réinstallent au niveau de la conscience et nous permettent de revivre cela de façon quasi similaire.

Différentes possibilités s'offrent à nous :

Faire remonter du positif du subconscient pour positiver sa conscience et donc vivre du positif.

S'imaginer un contenu positif, pour déposer du positif dans le subconscient afin de le faire émerger le moment venu.

Vous vous doutez bien que si cela marche avec des souvenirs positifs, cela fonctionne aussi avec des expériences négatives.

Si je repense à mon entretien d'embauche dans lequel j'ai été tellement tendu que cela n'a pas abouti, au prochain entretien je serai animé par ces dernières sensations, j'arriverai probablement tendu, en situation d'échec.

Quant à l'inconscient, c'est la partie immergée de l'iceberg, c'est la partie dans laquelle nous refoulons expériences ou souvenirs douloureux, pensées honteuses ou immorales...

La sophrologie nous propose une technique basée sur la programmation positive, afin de se préparer positivement à un évènement et ancrer un nouveau possible au niveau du subconscient.

Cela peut être une situation anxiogène ou un changement : préparation à l'accouchement, entraînement des sportifs, préparations aux examens ou autres, interventions chirurgicales, rééducation, régime alimentaire, nouvelle prise de poste, prise de parole en public, déménagement...

- La sophro-acceptation progressive

Indications :

- envisager une situation à vivre positivement,
- optimiser ses ressources face à un événement.

Positions conseillées : assise ou allongée.

Installez-vous bien confortablement... laissez votre respiration se poser et se réguler naturellement... percevez les points de contact de votre corps avec le support sur lequel il est installé... laissez aller tout votre corps à la détente... du sommet de votre tête jusqu'à vos orteils... laissez aller votre tête à la détente... votre nuque... votre cou... votre gorge se dénoue... laissez aller vos épaules... plus lourdes... plus détendues... vos bras... jusqu'à vos mains... jusqu'au bout de vos doigts... laissez la détente glisser tout du long de votre dos... vertèbre par vertèbre... ressentez que votre dos s'étale sur le matelas... laissez aller votre thorax... votre ventre... sentez votre respiration... fluide... régulière... confortable... puis laissez la détente glisser le long de votre bassin... de vos jambes... jusqu'à vos orteils... laissez le calme s'installer... prenez le temps de laisser cette vague de détente glisser une seconde fois de votre tête jusqu'à vos pieds... et éliminer ce qui reste de tensions... imaginez que votre corps repose sur un nuage de douceur... un nuage enveloppant et bienfaisant... ressentez votre corps s'abandonner agréablement à ces sensations de lourdeur... de détente complète... calme... en sécurité...

Et puis à votre rythme je vous laisse formuler mentalement votre objectif souhaité : « je souhaite être plus calme », « je souhaite gagner ce match », « je souhaite réussir cet examen », « gérer mon accouchement naturellement »...

À votre rythme... je vous laisse visualiser toutes les étapes qui vous mènent à votre objectif... une étape... après l'autre... tranquillement... sereinement... si vous sentez que votre respiration s'accélère... que vous vous contractez... ou toute autre manifestation de stress... visualisez de quelle manière vous pouvez gérer cela... visualisez-vous mettre en place une respiration douce et apaisante... ou bien votre mot ressource... ou votre ancre de la confiance... ou toute autre chose... et voyez que vous pouvez reprendre le cours de cette visualisation sereinement... laissez ainsi se dérouler un scénario gagnant... jusqu'à l'atteinte de votre objectif...

Prenez à présent quelques instants pour vous imprégnez de ces images... de ces sensations... imaginez-vous avec un polaroid immortaliser l'atteinte de cet objectif... regardez cette photo... soyez fier de vous... fier de votre réussite...

Cette photo se fixe définitivement dans votre esprit...

Puis tranquillement, reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément... Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux... et souriez à vous-même.

Décryptez vos réactions, apprivoisez vos émotions, analysez différentes situations pour décider de faire autrement.

À présent que vous savez gérer votre stress, que votre sommeil est réparateur, que vous avez rencontré vos émotions et renforcé votre estime et bien souvenez-vous de l'ancre au calme (voir chapitre 6).

Peut-être la pratiquez-vous, peut-être même que votre ancre est à présent bien programmée et que vous l'utilisez quotidiennement.

Maintenant que les techniques de conditionnement n'ont plus de secrets pour vous, je vous propose d'ancrer la confiance définitivement en vous.

- L'ancre de la confiance

Indications :

— ancrer un sentiment et une sensation se rapportant à la confiance.

Positions conseillées : assise ou allongée.

Installez-vous bien confortablement... laissez votre respiration se poser et se réguler naturellement... percevez les points de contact de votre corps avec le support sur lequel il est installé... laissez aller tout votre corps à la détente... du sommet de votre tête jusqu'à vos orteils... laissez aller votre tête à la détente... votre nuque... votre cou... votre gorge se dénoue... laissez aller vos épaules... plus lourdes... plus détendues... vos bras... jusqu'à vos mains... jusqu'au bout de vos doigts... laissez la détente glisser tout du long de votre dos... vertèbre par vertèbre... ressentez que votre dos s'étale sur le matelas... laissez aller votre

thorax... votre ventre... sentez votre respiration... fluide... régulière... confortable... puis

vous laissez la détente glisser le long de votre bassin... de vos jambes... jusqu'à vos orteils... laissez le calme s'installer... prenez le temps de laisser cette vague de détente glisser une seconde fois de votre tête jusqu'à vos pieds... et éliminer ce qui reste de tensions...

Imaginez à présent que vous feuillotez un album photo qui contient tous vos souvenirs liés à des réalisations antérieures, des succès, des moments de joie et de bonheur dans lesquels vous brillez par votre présence... confiant... des expériences positives...

Ouvrez l'album sur cette première page... prenez le temps de passer en revue le contenu de cette page... photo par photo... en utilisant tous vos sens : que voyez-vous ? Les couleurs, le décor... Qu'entendez-vous ? Le bruit du vent, des paroles, une musique... Que sentez-vous ? L'iode, le parfum des fleurs... Que touchez-vous ? Le sable sous vos doigts, un courant d'air... Que goûtez-vous ? Un met délicat, le pétilllement d'une boisson...

Vous faites revivre vos souvenirs... vous vous promenez à travers ces sensations... ce vécu... ces émotions positives...

Tournez les pages de cet album... prenez votre temps... sentez que vous vous promenez à travers le temps... à travers ces souvenirs très positifs... ces moments vécus... ce que vous avez accompli... réussi... des moments de partage... de joie... des compliments...

Accueillez les sensations agréables... positives... inspirez profondément... sentez ces sentiments de bien-être, de confiance... se déposer en vous... s'installer... sentez la confiance s'enraciner en vous... grandir... se développer...

Continuez de vous emplir de ces sensations... de cette confiance à chacune de vos respirations... et lorsque vous serez prêt... retenez votre souffle... effectuez un geste qui symbolise pour vous la confiance (poing serré, poing levé, signe de tête... ou tout autre geste qui convient...) ou simplement prononcez-vous le mot confiance... avant d'expirer longuement et tranquillement... vous ancrez la confiance en vous... naturellement et durablement...

Recommencez une fois cet exercice... inspirez la confiance... retenez-la... effectuez votre signe de confiance ou prononcez-vous le mot confiance... et expirez...

Imprégnez-vous de ces sensations... de cette séance... de cette confiance... qui est la vôtre... et reprenez doucement conscience à présent de votre respiration...

À présent, je vous propose de vous projeter mentalement dans un avenir où vous êtes confiant... confiant en vous... en vos capacités... en vos possibilités... visualisez-vous affronter une situation de votre choix avec confiance... avec brio... avec succès... observez-vous... observez vos attitudes... si à un moment dans ces images vous vous visualisez moins confiant... doutant de vos capacités... réactivez votre ancre... laissez les sensations de confiance se réinstaller... vous respirez la confiance... vous profitez de ces images... de ces sensations... photographiez-vous telle la star que vous êtes à ce moment...

Puis je vous propose de coller cette photo dans votre album souvenir... refermez cet album... vous le retrouverez à chaque fois que vous en aurez besoin...

Vous allez revenir à l'instant présent... confiant en votre ancrage... en vos possibilités...

Tranquillement, reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément... Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirer... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux... et souriez à vous-même.

Cet exercice nous permet d'ancrer la confiance, mais aussi de la programmer au niveau du subconscient grâce à la visualisation positive.

- Confiance — conscience - respiration

*Besoin de se préparer au sommeil, de se calmer, de se recentrer, de vous reconnecter à votre estime ? => **Activez votre respiration abdominale.***

*Besoin d'énergie, de mouvement, de passer à l'action en toute confiance ? => **Activez votre respiration thoracique : le ventre se***

gonfle et la respiration monte jusqu'au thorax.

Besoin de faire le calme dans votre esprit, d'assurance, de vous affirmer ? => Activez une respiration complète en activant ce que l'on appelle le « triangle de la communication » menton, pointes des épaules en bombant le torse sous l'effet de la respiration qui part du ventre et remonte jusqu'aux épaules.

Le chemin qui mène au calme est long et semé d'embûches.

Faites une pause et prenez conscience de ce que vous avez mis en place, du chemin parcouru.

Profitez du mieux et afin de vous ressourcer, je vous propose à présent d'expérimenter la méditation zen et la pleine conscience.

8 Se ressourcer

La pleine conscience

La méditation fait partie des nombreuses techniques qui ont inspiré la sophrologie.

Penchons-nous sur une des techniques de méditation qui se nomme la méditation de la pleine conscience, qui est un : « *État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment* ». Jon Kabat-Zinn, 2003, fondateur de la clinique de réduction du stress.

L'objectif de cette pratique est de se retrouver de plus en plus couramment en état « d'ici et maintenant » ou donc de « pleine conscience » à tout moment de la journée : repos, réunions, occupations diverses et variées.

La thérapie de la pleine conscience s'est inspirée de la méditation bouddhiste (principalement vipassina et zazen) et d'expérimentation scientifique rigoureuse grâce, en particulier, aux travaux de Jon Kabat-Zinn dans sa clinique de réduction du stress.

Pour le débutant, en position assise ou en posture du lotus, l'entraînement consiste à focaliser son attention sur un point unique.

Après quelques entraînements à la pleine conscience, la concentration voit son champ s'élargir. On ne se focalise plus sur un point unique, mais sur l'instant présent, tandis que se développe une vigilance vis-à-vis de nos propres fonctions dans tous les aspects de la vie.

Cette technique est destinée à aider les gens à surmonter leurs stress, anxiété, douleur et maladie. La pleine conscience est intégrée dans différentes formes de psychothérapies et d'interventions psychologiques. Elle serait considérée comme une thérapie cognitive en prévention de la rechute dépressive.

De nombreuses recherches ont montré que la méditation engendre des conséquences physiologiques, surtout caractérisées par le ralentissement

du métabolisme (baisse du rythme cardiaque et respiratoire, baisse de la production de gaz carbonique, diminution de la tension musculaire, ralentissement des ondes cérébrales).

D'un point de vue physiologique, la méditation se rapproche des différentes techniques relaxantes, en procurant un état physiologique favorisant le maintien de la santé physique et émotionnelle. Il a été démontré que les techniques relaxantes favorisent la santé cardiovasculaire, améliorent l'efficacité du système immunitaire, de même qu'elles procurent un état de bien-être et de détente complet.

Durant une séance de relaxation profonde on constate un ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration. La fréquence des ondes cérébrales est également transformée.

La pratique d'exercices respiratoires, du Training Autogène de Schultz auraient donc la même finalité que la méditation.

Nos cinq sens nous reconnectent instantanément à l'instant présent ! Vous voyez, sentez, ressentez, entendez, touchez, goûtez au présent.

Faites-en l'expérience avec l'écoute, cela vous ramène instantanément au présent.

Dès lors, vous pouvez expérimenter la pleine conscience en vous servant de vos sens autour d'un acte du quotidien.

- Pratiquer la pleine conscience au quotidien

Pour ce faire, il vous suffit de choisir un acte du quotidien : marcher, boire un café en terrasse, faire une pause dans un parc... et le vivre pleinement, en toute conscience avec vos cinq sens, pour vous ancrer dans « l'ici et maintenant ».

Indications :

- s'installer au présent,
- se ressourcer,
- accéder au calme,

– se recentrer.

Afin de commencer cette pratique, vous pouvez utiliser un seul sens, attardez-vous simplement sur ce que vous touchez ou ce que vous entendez.

Trajet/promenade : prendre le temps de regarder ce qui vous entoure (arbre, soleil, sol, banc, voiture...), en observer les couleurs, les formes, les différences de textures, sentir l'air sur sa peau (chaleur, fraîcheur, humidité...), conscience de votre respiration, la rythmer avec votre marche, ressentir le sol sous vos pieds, conscience des bruits qui s'imposent à vos oreilles, les écouter.

Prendre son bain/douche : ouvrir le robinet d'eau, conscience de la fraîcheur du métal, regarder l'eau remplir la baignoire, ressentir l'humidité de la salle de bain, l'odeur du bain moussant, sentir l'eau sur votre corps, écouter le bruit de l'eau, le clapotis à chaque mouvement, ressentir la chaleur décontracter nos muscles, accompagner cette décontraction avec de grandes expirations, observer la couleur de l'eau, ses reflets et ressentir les émotions agréables qui ressortent de ce moment, imprégnez-vous-en.

Ouvrir une fenêtre : se diriger vers la fenêtre en se concentrant sur ses pas, sur la direction, toucher la poignée, la tourner, sentir son bras s'étirer. Ouvrir la fenêtre, ressentir une épaule en tension, l'autre détendue, sentir l'air arriver sur son visage, laisser son bras retomber, s'ouvrir à la respiration, laisser les odeurs envahir vos narines, écouter les bruits du dehors.

Manger un fruit : regarder ce fruit, noter ses détails, ses contours, l'attraper, en ressentir sa texture, l'approcher de la bouche, le sentir, en noter les odeurs et les émotions qui s'y rapportent, le mettre dans la bouche et laisser ses papilles en dévoiler le goût, en noter les différences, l'acidité, la saveur sucrée...

Choisissez les actions quotidiennes qui vous conviennent et profitez de cette pause bienvenue.

Je ne pouvais clore ce chapitre sans l'exercice que Raymond Abrezol propose dans son livre « la quête de l'excellence ».

Véritable méditation issue de la pratique du zazen (méditation assise), dont l'attention est dirigée vers la respiration ainsi que l'apparition et la disparition des pensées.

- Méditation zen

Indications :

- gestion des pensées,
- équilibre la respiration,
- ancrage au présent.

Positions conseillées : assise.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Concentrez-vous quelques instants sur votre respiration.

Avec une longue inspiration, vous pensez « j'inspire lentement ». Avec une lente expiration, vous pensez « j'expire lentement ».

Avec une courte inspiration, vous savez que vous inspirez brièvement. Avec une courte expiration, vous savez que vous expirez brièvement.

Inspirez en prenant conscience de tout votre corps. Expirez en prenant conscience de tout votre corps.

Inspirez en laissant votre corps devenir calme et libre. Expirez en laissant votre corps devenir calme et libre.

Inspirez en laissant venir un sentiment de joie. Expirez en renforçant ce sentiment de joie.

Inspirez en prenant conscience des activités de votre esprit. Expirez en prenant conscience des activités de votre esprit.

Inspirez et laissez votre esprit devenir calme. Expirez et laissez votre esprit devenir calme et libre.

Inspirez et devenez complètement conscient de votre esprit. Expirez et devenez encore plus conscient de votre esprit.

Inspirez et laissez votre esprit devenir heureux et libre. Expirez et laissez votre esprit devenir heureux et libre.

Inspirez en vous concentrant uniquement sur votre esprit. Expirez en vous concentrant uniquement sur votre esprit.

Inspirez et rendez votre esprit libre. Expirez en rendant votre esprit libre.

Inspirez en imaginant la nature qui vous entoure. Expirez en imaginant la nature qui vous entoure.

Inspirez en prenant conscience que vous faites partie de la nature. Expirez en vous fondant dans la nature.

Inspirez en prenant conscience de votre total lâcher-prise. Expirez en prenant complètement conscience de votre lâcher-prise.

Inspirez en vous fondant dans l'univers. Expirez en vous fondant encore plus dans l'univers.

Prenez conscience d'être là « ici et maintenant ». Profitez de l'instant présent comme un instant unique de votre vie, libre, heureux.

Entraînez-vous à cet exercice et rapidement, il vous suffira de choisir la formulation dont vous avez besoin pour que celle-ci soit efficace rapidement.

Se recentrer, profiter de l'instant présent, s'ancrer à soi, font partie des exercices que nous, praticiens, proposons régulièrement à nos clients/patients/élèves.

L'ancrage, différent de l'ancre, permet de s'installer dans l'instant présent, de se ressourcer et de canaliser nos pensées.

L'exercice de l'arbre est un incontournable que l'on retrouve dans de nombreuses pratiques relaxantes et sur lequel je ne pouvais faire l'impasse.

- Ma terre, mon arbre

Indications :

– s'ancrer à soi, aux autres, à son environnement,

– développer des sentiments positifs (calme, confiance, sécurité...).

Positions conseillées : debout ou assise.

Installez-vous bien confortablement... laissez votre respiration se poser et se réguler naturellement... percevez les points de contact de votre corps avec le support sur lequel il est installé... laissez aller tout votre corps à la détente... du sommet de votre tête jusqu'à vos orteils... laissez aller votre tête à la détente... votre nuque... votre cou... votre gorge se dénoue... laissez aller vos épaules... plus lourdes... plus détendues... vos bras... jusqu'à vos mains... jusqu'au bout de vos doigts... laissez la détente glisser tout du long de votre dos... vertèbre par vertèbre... ressentez que votre dos s'étale sur le matelas... laissez aller votre thorax... votre ventre... sentez votre respiration... fluide... régulière... confortable... puis vous laissez la détente glisser le long de votre bassin... de vos jambes... jusqu'à vos orteils... laissez le calme s'installer... prenez le temps de laisser cette vague de détente glisser une seconde fois de votre tête jusqu'à vos pieds... et éliminer ce qui reste de tensions...

À présent, je vous propose de vous projeter mentalement dans un coin de nature... dans ce coin de nature... un arbre... un arbre solitaire... robuste... qui se dresse là devant vous... vous observez cet arbre... ses racines qui sortent de terre... imaginez quelques instants ses racines pénétrant dans le sol dans toutes les directions... profondément... se reliant à la terre...

Puis remontez votre attention vers son tronc... robuste... solide... laissez votre attention parcourir cet arbre... ses branches qui partent dans tous les sens et qui le relient à l'air... au ciel... ses branches qui se divisent en rameaux de plus en plus en fins... qui s'éloignent du tronc... peut-être des feuilles... des fleurs... qui se laissent bercer par le vent...

Observez à présent cet arbre dans sa globalité... de ses racines... jusqu'à sa cime... prenez conscience des sensations... des sentiments que vous inspire cet arbre... la force qu'il puise dans la terre... sa prestance... sa présence... cet arbre qui saison après saison... est resté ici, a grandi... s'est développé... lentement... sûrement...

Ressentez... vous êtes cet arbre... ressentez vos pieds... vos racines... ces racines qui vous ancrent au sol... qui vous stabilisent... qui vous

sécurisent... la force que vous puisez au sol... puis prenez conscience de votre tronc... à travers lequel court la sève... sans cesse... à chaque respiration...

Ressentez que le haut de votre corps est en relation avec l'air... comme l'arbre soumis aux vents... aux émotions... et que malgré tout, vous êtes là à tirer votre force du sol... à vous développer... à avancer... à votre rythme...

Sentez que vous êtes l'arbre dans sa totalité... qu'une force tranquille s'installe en vous... imprégnez-vous de ces sensations...

Lorsque vous voudrez vous reconnecter à ces sensations... laissez émerger à vous l'image de cet arbre... de votre arbre...

Puis tranquillement reprenez conscience de vos points d'appui... respirez profondément...

Commencez à remobiliser vos mains... vos pieds... à vous étirez... bâillez... et lorsque vous en aurez envie et seulement à ce moment-là... vous pourrez rouvrir les yeux... et souriez à vous-même.

9 Calme, ancré et positif

Le stress, la fatigue, le manque de confiance, nous emmènent souvent à être négatif. Je vous propose à présent de finir en beauté avec des techniques très positives !

L'autosuggestion d'Emile Coué

Emile Coué est le « père fondateur » de l'autosuggestion positive : pharmacien et psychologue, dans l'exercice de son métier, il découvre la force de la pensée positive.

Il ponctue souvent la remise d'un traitement de cette phrase : « vous allez voir, ceci vous fera beaucoup de bien... et ce n'est qu'un début ».

Et partant des grands principes de l'autosuggestion :

- « toute pensée tend à devenir acte »,
- « l'imagination est la première force de l'être humain et si celle-ci entre en conflit avec la volonté, l'imagination l'emporte toujours sans aucune exception »,
- « quand la volonté et l'imagination sont en accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, elles se multiplient »,
- « l'imagination peut être dirigée »,
- « la suggestion doit se concentrer sur une seule idée »,
- « à égalité de puissance, les suggestions positives ont toujours le dessus sur les suggestions négatives ».

Il généralise sa méthode et propose une affirmation positive : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Son ordonnance :

Chaque matin, au réveil, avant de vous lever, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermez les yeux et, sans chercher à fixer votre attention sur ce que vous

dites, prononcez cette phrase vingt fois de suite.

On reconnaît aussi Coué à des phrases comme : « ce qui est français c'est : c'est facile, je peux... », « si étant malade, nous nous imaginons que la guérison va se produire, celle-ci se produira si elle est possible ».

L'autosuggestion s'intègre dans le domaine du possible et du raisonnable.

Emile Coué, c'est aussi l'initiateur et le concepteur de l'effet placebo.

Pour la petite histoire :

Emile Coué, déjà persuadé de la force de l'autosuggestion et pour se débarrasser d'un client grincheux et sans ordonnance, lui propose une prescription d'eau distillée.

Cette prescription est faite de manière méticuleuse, renforçant l'importance de l'absorption de ce liquide. Huit jours plus tard, le client vient remercier Émile Coué pour l'efficacité de son médicament. Le placebo devient alors réalité.

La méthode Coué de nos jours est souvent mal jugée, cette méthode est pourtant très efficace, les neurosciences ont montré que la programmation du cerveau a des impacts physiques et physiologiques.

Il a aussi été démontré qu'il existe des liens entre système nerveux et système immunitaire, entre globules blancs et sécrétions hormonales. Ainsi, nos états émotionnels et mentaux auraient la faculté d'influer sur nos mécanismes de défense.

Fixez-vous des objectifs positifs

Une des lois de l'autosuggestion est « toute pensée tend à devenir acte ». D'où l'importance d'apprendre à formuler ses objectifs et ses pensées de façon positive.

Pour ce faire, votre objectif doit être :

- réalisable,
- formulé en termes concrets, progressifs, positifs et au présent,
- dépendre de vous,

– respectueux des autres.

Exemple : « Je développe ma confiance en moi », « Chaque jour, je suis plus calme »...

Je dois être en accord avec ces objectifs :

Est-ce vraiment moi qui le veux ?

Est-ce que je subis une forme de pression de la part de mon entourage vis-à-vis de ces objectifs ?

Est-ce que ces objectifs respectent mes valeurs et mes choix de vie ?

À partir de ce moment, vous êtes en chemin !

Et afin de programmer définitivement cette affirmation positive, il vous faudra vous la répéter durant vingt-et-un jours. En effet, des études canadiennes auraient démontré qu'il faut vingt-et-un jours à notre esprit pour ancrer et mettre en place un nouveau comportement.

Durant ce processus, votre subconscient s'est programmé à venir chercher toutes les opportunités, capacités, ressources que vous avez en vous. Vous savez, ces fameux coups du destin, ne seraient finalement que le résultat d'un esprit aiguisé et à l'affût.

Ce qu'il est important de retenir : chacun de vos objectifs doit être formulé de sorte qu'il soit difficile, mais réalisable, sans négation et n'oubliez pas qu'il est tout aussi important de se fixer des objectifs de processus et pas seulement de résultat !

Évaluez le chemin parcouru, reconnectez-vous régulièrement à votre objectif et à vos différentes étapes, faites-les évoluer en fonction de ce que vous avez déjà mis en place afin d'entretenir la motivation !

C'est à vous ! Prenez le temps d'écrire sur votre fond d'écran, smartphone, post-it, vos objectifs positifs en respectant l'art du positif.

Les points de la positive attitude

- Souriez !

Le sourire, véritable anti-stressest une arme aussi simple que puissante !

Le fait de sourire donne un coup de pouce dans tous les domaines de votre vie. Un sentiment positif s'installe lorsque nous sourions, mais aussi lorsque nous recevons un sourire.

Communiquer avec le sourire est une aide précieuse. Nous sommes plus enclins à écouter lorsque la personne en face de nous sourit, le message passe ainsi plus aisément, une écoute se met en place, un sentiment de confiance et d'apaisement s'installe.

On le dit : un sourire s'entend même au téléphone.

Le sourire est aussi un excellent antidote aux sentiments d'anxiété, de colère, de culpabilité, de dépression, de tristesse et de frustration. S'affirmer avec le sourire est aussi plus facile.

Du sourire au rireil n'y a qu'un pas et c'est tant mieux ! Lorsque l'on rit, des hormones telles que les endorphines se mettent en marche pour que s'installe un véritable sentiment de bien-être, qui se communique aussi bien dans votre corps que dans votre esprit.

Et en plus ça marche même quand on se force à rire, méthode utilisée dans toutes les thérapies par le rire !

- Repérer le positif autour de vous

Tout ce qui vous fait plaisir, qui vous fait du bien, qui vous fait sourire. Des petits moments sur lesquels vous ne vous arrêtez jamais car trop habituels.

La salutation de votre gardien lorsque vous le croisez le matin, ce rayon de soleil qui réchauffe agréablement votre joue, le déjeuner agréable pris entre collègues, le sourire de votre enfant que vous allez chercher à l'école, le remerciement de votre stagiaire pour ce que vous lui avez enseigné...

Profitez de chacun de ces instants agréables, c'est ceux-là même qui vont positiver votre journée et très vite chasser le négatif !

- Pensées positives contre pensées négatives : l'entraînement cérébral du positif

« Je n’y arriverai pas », « Je suis trop nul », « Décidément ça, ce n’est pas pour moi ! »... sont autant de pensées négatives qui vous empêchent de réussir.

Mais ce que vous ne savez pas, c’est que des phrases comme « Pourvu que j’y arrive », « Je ne pense pas, mais j’espère » sont aussi des pensées négatives. En effet, ces formulations remplies de négations, vont en imprégner notre subconscient, qui va considérer ces affirmations comme des affirmations négatives et donc vous conduire vers l’échec.

Afin de basculer vers le positif, il est tout d’abord important que vous en preniez conscience et de repérer ces affirmations dans votre quotidien.

Puis une fois ce travail effectué et lorsqu’une pensée négative arrive vous avez sept secondes pour décider de la laisser passer ou de la contrer en affirmation positive.

Pourquoi sept secondes ?

Au-delà de cette durée, telle une petite graine, cette pensée va germer, s’enraciner en créant des ramifications, c’est-à-dire une association d’idées.

Une pensée négative qui nous traverse et c’est notre conscience qui va chercher en quelques instants un afflux d’autres pensées toutes aussi déprimantes.

Exemple : « Ce matin, mon patron m’a encore dit que je ne m’imposais pas assez à mon équipe », « C’est vrai je manque de charisme », « En même temps j’ai si peu confiance en moi », « Je ne suis peut-être pas fait pour ce poste après tout », « Déjà la dernière fois... ».

Prenez le temps de réfléchir à vos pensées négatives et de les remplacer par des affirmations positives :

« Je manque de charisme » => « Je vais m’imposer par la diplomatie ».

« Je ne suis peut-être pas fait pour ce poste » => « J’aime ce poste, je vais voir pour entreprendre une formation de perfectionnement pour être plus à l’aise ».

Plus léger, mais tout aussi négatif et à la longue anxiogène :

« Il pleut encore aujourd'hui »=> « Super je vais pouvoir mettre mes nouvelles bottes »(vous n'avez pas de bottes ?!) => « Les paysans vont être contents, nos légumes vont être arrosés »(vous ne mangez pas de légumes) => « Parfait, je vais pouvoir faire une séance de relaxation au son des gouttes qui tombent... ».

Un peu d'entraînement est nécessaire, mais on devient vite plus positif !

C'est le principe de l'entraînement cérébral.

- Le verre d'eau

Nous avons tendance à croire que le verre est toujours à moitié vide, en oubliant qu'au final il est tout de même à moitié plein.

Prenez conscience de votre verre en changeant votre façon de percevoir ce qui vous entoure, en prenant conscience de ce qui va bien, de ce qui agréable, positif... et constatez que finalement votre verre est plus rempli que ce que vous vous imaginiez. Et surtout, n'hésitez pas à le remplir davantage même s'il déborde !

Nous arrivons au terme de notre chemin. Vous avez, je l'espère, aux détours des différentes techniques relaxantes, rencontré le calme et la tranquillité.

Afin de prolonger encore un peu cette rencontre, je vous propose d'expérimenter ces exercices qui vous guideront au fil des saisons.

10 Calme au fil des saisons

- Ma respiration au fil des saisons

Indications :

- retour au calme,
- se recentrer,
- prise de conscience des cycles du temps.

Cet exercice est vite devenu un incontournable pour beaucoup de praticiens du calme, cette technique est une variante de la respiration carrée.

Sur une base de la respiration carrée, introduisez des images se rapportant aux saisons : chaque temps de votre cycle respiratoire correspond à une saison...

À l'inspiration c'est le printemps : la sève qui monte dans les arbres... les branches bourgeonnent... la nature revit... le soleil se fait plus doux...

Pause poumons pleins... c'est l'été... je profite... la nature se gorge de soleil et d'énergie... fleurs et fruits sur les étals...

J'expire... c'est l'automne... la sève des arbres retourne au sol... la nature se détache... les feuilles tombent...

Pause poumons vides... c'est l'hiver... retour à soi... le temps d'une pause avant le printemps...

Laissez votre respiration se rythmer sur le cycle des saisons... visualisez chaque saison... l'une après l'autre... des images... ou simplement le mot de la saison...

Profitez... sentez le cycle des saisons agir sur vous... prenez conscience de toutes ces sensations qui s'offrent à vous... que chaque saison à son utilité...

Puis à votre rythme... revenez à une respiration calme... régulière... imprégnez-vous du sentiment d'équilibre... de sérénité... qui s'est installé...

Dehors c'est tout gris, c'est l'automne ou l'hiver, vous avez besoin de luminosité, de chaleur.

Je vous propose cet exercice autour des couleurs, en effet, celles-ci ont un impact sur nous, nos émotions, notre énergie.

- La couleur de mes émotions

Indications :

– éveiller un sentiment positif grâce aux bienfaits des couleurs.

Positions conseillées : allongée ou assise.

J'ai rédigé cette technique avec le jaune dans l'idée d'apporter un sentiment et une sensation de luminosité et de chaleur. Vous pouvez choisir la couleur dont vous avez envie et qui vous convient.

Installez-vous confortablement... accordez-vous ce temps de détente en fermant les yeux... prenez conscience de votre respiration... conscience de l'inspiration... conscience de l'expiration... ressentez l'air frais à l'inspiration... l'air chaud à l'expiration... imaginez à présent que l'air que vous expirez forme un cocon... une bulle autour de vous... expiration après expiration... ce cocon... cette bulle devient plus confortable... plus calme... du temps pour vous...

Puis grâce à votre imagination... ce cocon devient jaune... de plus en plus jaune... un jaune comme vous l'aimez... un jaune solaire qui vous réchauffe... qui vous dynamise... qui vous positive... qui éclaire vos idées...

Vous inspirez ce jaune... vous expirez ce jaune... cette couleur pénètre au plus profond de vous... toutes vos cellules sont baignées de jaune...

Cette couleur qui devient pour vous votre couleur de l'instant présent...

Ressentez ce jaune... ses bienfaits... vous vous ressourcez... vous vous imprégnez de cette lumière... de cette douce chaleur... prenez tout le

temps dont vous avez besoin.

Variez vos couleurs :

- le rouge pour les activités et le dynamisme,
- le rose pour la tendresse,
- l’orange pour la danse et la joie,
- le jaune lumière et chaleur, mais aussi associé au mental pour les facultés de discernement et d’analyse,
- le vert pour l’équilibre et l’harmonie,
- le bleu pour l’apaisement.

En parlant de couleur, le temps est gris ? à la pluie ? Et cela ne plait pas à tout le monde, mais le fait est que nous n’y pouvons rien !

Alors au lieu de pester contre cette eau qui tombe (nous pensons à nos cultures qui, elles, en ont bien besoin), on décide qu’aujourd’hui (et demain), la pluie va nous apaiser.

Pratiquez la pleine conscience !

Prenez le temps de regarder les gouttes de pluie glisser sur la vitre de votre bus, votre fenêtre, on observe la rondeur de la goutte, sa transparence...

Vous faites déjà une pause, votre esprit s’apaise, les pensées s’envolent le temps d’un instant, vous êtes « ici et maintenant ».

- Une pluie de calme

Indications :

- *retour au calme,*
- *relaxer les tensions physiques et mentales,*
- *se dynamiser positivement.*

Positions conseillées : allongée ou assise.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Prenez conscience des points d'appui de votre corps sur le support qui l'accueille.

Ressentez votre corps qui se laisse aller sur ces points... agréablement... confortablement...

Portez à présent votre attention sur le bruit de la pluie... visualisez cette pluie tomber du ciel... et poursuivre son chemin jusqu'à vous... sentez que c'est une pluie douce et relaxante qui chasse les tensions...

Imaginez à présent cette pluie glisser sur vous... sur votre tête... c'est une pluie transparente... douce... bienfaisante... relaxante... qui relâche toutes tensions sur son passage... qui emporte avec elle émotions négatives... frustrations...

Ressentez que votre esprit s'apaise... se détend...

Laissez cette pluie continuer son chemin le long de votre cou... relaxant votre nuque... vous libérant de toute tension... vos bras jusqu'au bout de vos doigts... cette pluie glisse à présent le long de votre colonne vertébrale... du haut vers le bas... laissant votre dos relaxé... libéré de toute tension... cette détente se répand à votre poitrine, à votre ventre qui respire librement...

Cette pluie relaxante... apaisante... continue son chemin dans votre bassin... qui se relâche... puis vous laissez cette pluie glisser... pour qu'elle puisse parcourir vos jambes, libérant vos jambes de toute tension... jusqu'à vos pieds... imaginez cette eau glisser le long de vos pieds et emporter avec elle toute trace de tension... de négativisme... tout votre corps est détendu... apaisé... votre mental est paisible... vous profitez de ces sensations bercé par le bruit de cette pluie qui vous apaise encore un peu plus... et lorsque vous en aurez envie... retournez à vos activités empreint d'une nouvelle énergie.

Et surtout n'oubliez pas qu'après la pluie le beau temps !

La séance qui suit est particulièrement appropriée à l'arrivée des beaux jours.

- Mes sens en émoi

Indications :

- se connecter à ses sens,
- se ressourcer grâce à des images positives,
- s’installer confortablement au présent.

Positions conseillées : *vous pouvez effectuer cet exercice les yeux ouverts, installé dans un coin de nature ou projetez-vous les yeux fermés dans un coin agréable, naturel et reposant.*

Prenez tout d’abord le temps de voir ce qui vous entoure, les oiseaux revenus, les bourgeons, les premières fleurs du printemps, la couleur de l’herbe qui repousse, la lumière que nous donne le soleil...

Puis prenez aussi le temps de toucher cette nouvelle herbe, de ressentir le toucher de la température douce en contact avec notre peau, le vent tiède qui caresse notre visage...

Pour ensuite écouter le chant des oiseaux, les enfants qui s’amusent...

Et si vous preniez le temps de sentir l’odeur de l’herbe que l’on tond, l’odeur des nouvelles pousses, des fleurs qui éclosent, l’odeur du soleil qui réchauffe les sols...

Pour enfin goûter les fruits et les légumes printaniers qui arrivent sur nos étals...

Pour un moment de détente totale... d’harmonie physique et mentale dans l’instant présent... connectés à nous-même à nos ressentis et avec notre environnement.

N’hésitez pas à profiter de vos cinq sens qui sont de véritables capteurs de l’instant présent !

11 Calme en toutes circonstances

Champs d'applications spécifiques

La grossesse

La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme où la détente et le bien-être devraient être les maîtres mots de cette période.

Physiquement et psychologiquement de profonds changements s'opèrent, moments de doutes, de peurs, d'appréhension font souvent partie de cette aventure magnifique qu'est l'attente d'un enfant.

La sophrologie et la relaxation permettent d'aider les femmes à appréhender ces changements. En effet cela permet de :

- prendre conscience de son corps « ici et maintenant », à le vivre et à l'accepter,
- de gérer son stress, ses angoisses, ses doutes,
- de prendre confiance en soi et à sa capacité à aider son enfant à naître,
- de tisser des liens avec son enfant : la détente va multiplier les perceptions corporelles ; cela peut aider certaines mamans à accepter l'enfant et pour d'autres à en profiter un maximum,
- gérer les insomnies si fréquentes durant cette période,
- accompagner la douleur le jour J en libérant les tensions physiques et psychologiques,
- aider à la récupération lors du travail et lors de la poussée,
- se préparer à vivre son accouchement par des techniques de visualisations positives (dans l'ordre) :
 - – **l'après accouchement** avec tous ses plaisirs affiliés,
 - – **l'avant accouchement** qui va permettre d'évacuer le côté émotionnel

extrêmement puissant et angoissant pour la mère et dans certains cas pour le père,

– – **l'accouchement** sera également une image très forte et fortement encline à provoquer un accouchement semblable en bien des points à l'accouchement imaginé et à faciliter le travail. Toute pensée tend à devenir acte.

Mettre au monde un enfant est probablement un des plus beaux actes au monde, la sophrologie et la relaxation peuvent apporter détente et sérénité afin de préparer au mieux ce moment.

Les techniques que la sophrologie et la relaxation proposent sont un travail d'accompagnement à la préparation à la naissance déjà dispensée par un professionnel de ce domaine et ne peut en rien s'y substituer.

Le sport

La sophro-pédagogie sportive s'apparente à un outil de préparation mentale à la disposition des sportifs et des équipes qui l'entourent.

La sophrologie dans le milieu sportif est de plus en plus reconnue. Même si à ce jour, il est difficile d'évaluer la part du mental dans la performance, on sait tout de même que si le mental d'un joueur est bon, cela fera la différence en compétition.

Il est important de noter que la préparation mentale d'un sportif, ce n'est pas seulement se préparer à un jour J et à un moment T, c'est aussi apprendre à gérer son temps, sa récupération, apprendre à inscrire ses projets sur différents temps. C'est se développer personnellement en tant que personne et en temps que joueur.

La sophrologie propose différentes techniques qui ont pour but d'aider le sportif à se préparer au mieux à la compétition et permet :

- d'intégrer son schéma musculaire, d'affiner ses perceptions,
- d'optimiser sa concentration et ses capacités,
- d'accroître sa combativité et sa confiance en soi,
- de travailler sur la contraction et la décontraction de ses muscles,

- d’augmenter ses facultés de récupération et diminuer les sensations de fatigue,
- de développer son énergie physique et psychique,
- d’accéder à la projection mentale afin de préparer ses compétitions et ses entraînements, mais aussi corriger et optimiser ses gestes techniques,
- de travailler sur la relaxation et les temps ressources,
- d’améliorer le sommeil souvent malmené lors de compétition,
- d’appréhender une meilleure gestion de la douleur et une gestion des temps d’arrêt. Le stress est majorateur de la perte de moyens, il fait accroître la sensibilité à la douleur et la mise en place de divers symptômes.

Plusieurs techniques sophrologiques sont mises en place afin de gérer au mieux le stress, le trac et l’hésitation.

Les examens

Comme pour le sportif, la préparation aux examens s’apparente à la préparation mentale. La sophrologie aide chaque année de nombreux étudiants à passer leurs examens et à ne pas perdre leurs moyens à cause du stress.

La respiration, les techniques pour optimiser la concentration, la mémoire et la gestion du stress sont au programme.

La visualisation permet de se préparer au mieux au jour J sans perte de moyens.

Les enfants et adolescents

Fœtus, nourrisson, bébé, enfant, adolescent, adulte en devenir, voici tous les stades que traversent nos enfants !

C’est toujours une aventure de les voir évoluer dans leur singularité.

L’enfance est cette riche et fragile période où la personnalité se fabrique et s’épanouit en interaction avec son environnement.

Beaucoup de changements, d'adaptations encore et encore, finalement grandir c'est difficile !

Leurs corps et leurs esprits se transforment à toute allure, malgré leurs ressources inépuisables et leurs facultés d'adaptation, il est important d'accompagner son enfant à vivre ses changements en toute quiétude et la sophro-relaxation peut constituer un véritable atout dans leur évolution.

Elle est indiquée dans les problèmes de stress, le mal-être, les difficultés à trouver ses repères, à s'enraciner, à s'assurer, à maîtriser ses émotions, à gérer sa violence, tous ces « bleus à l'âme » qui peuvent provoquer des retards scolaires et des problèmes de communication.

Les pratiques relaxantes peuvent s'intégrer comme un art de vivre, une façon de méditer chaque instant en prenant du temps pour soi, en s'amusant, en révélant ses talents, en chantant, en respirant, en s'immergeant dans la nature profonde de l'être.

Elles vont encore permettre un dialogue entre le corps et l'esprit, qui pour l'enfant, communiquent encore ensemble.

La sophrologie et la relaxation peuvent servir à nos enfants dans de nombreux domaines :

En famille :

- l'aider à avancer avec une plus grande conscience de lui, confiance en lui et sécurité,
- la possibilité de vivre son corps dans l'instant présent, le « ici et maintenant »,
- la gestion de la tristesse, de la colère,
- l'intériorisation,
- le calme et l'éveil,
- l'extériorisation,
- utiliser sa capacité à imaginer,
- lui apprendre à se détendre, se reposer,

– faciliter le sommeil, l’endormissement, éviter les cauchemars.

À l’école :

- les troubles de la concentration,
- la timidité,
- la confiance en soi,
- la déconcentration,
- ses capacités de contact avec les autres,
- développer sa concentration, ses qualités de réussite.

Para-médicalement :

- pouvoir exprimer ses émotions, se débarrasser des « mauvaises choses » et se remplir des « bonnes choses »,
- ressentir la vie en lui et au-dehors,
- la gestion de la douleur ou d’un handicap,
- le stress et les angoisses,
- l’hyperactivité,
- l’énurésie, l’encoprésie.

Par le jeu ou par l’histoire, la sophro-relaxation pour l’enfant fait d’abord appel à son imagination, et c’est à partir de celle-ci que peuvent s’articuler les séances.

Les histoires sont proposées aux enfants en âge de comprendre le sens des textes, la technique est d’entraîner l’enfant en état de relaxation dans un but préventif et curatif grâce à la parole.

L’histoire pourra agir sur le sommeil, sur la santé, ses possibilités d’écoute, d’attention à l’école et à la maison, sa confiance en soi, son ouverture aux autres, calmer, relaxer, endormir...

Le jeu, lui, est proposé à des enfants en bas âge, qui ont des difficultés à

comprendre précisément les histoires ainsi qu'à ceux qui ne peuvent rester en place.

Ces jeux ont pour fonction d'apprendre à l'enfant à mieux comprendre son schéma corporel, à libérer sa mobilité corporelle.

Dans ces jeux, l'enfant prend des postures qui lui permettent de se servir de son corps selon ses propres besoins. L'enfant peut ainsi éliminer des tensions, stimuler ou tonifier son corps, calmer et s'endormir, favoriser la concentration, l'intériorisation, ou au contraire son ouverture vers l'extérieur, sa déconcentration.

12 Développez-vous durablement

Développement personnel et développement durable

Pour conclure ce livre, je vous propose de considérer la sophrologie et autres pratiques relaxantes comme une démarche en développement durable.

Le développement durable est un équilibre fragile entre différents piliers : l'homme, l'argent et la nature.

Pour assurer la pérennité de notre planète et la survie des générations qui vont arriver, il nous est important de maintenir cet équilibre.

Nous pouvons laisser faire (pollution, consommation...) ou agir.

Le développement durable tel qu'il a été formulé pour la première fois en 1986 : « un développement qui répond aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs » (rapport Bruntland).

Il est important pour soi, pour les autres, de mettre en place des réflexes liés à cela : trier ses déchets, faire attention à sa consommation, réfléchir à quels changements nous pourrions mettre en place dans notre habitation, notre environnement, notre façon d'agir et de penser.

Sophrologie et relaxation : du développement durable !

Vous pouvez laisser faire en subissant les symptômes du stress : tension musculaire, insomnie, troubles digestifs, agitation... tout en considérant que l'on vit dans une société de stressés et qu'advienne que pourra ! Ou bien agir !

Examinez vos stressors, les reconnaître et envisagez de quelle manière les gérer, les modifier, voire en supprimer certains. Agissez sur votre stress en prenant le temps de récupérer (respirations, relaxations, techniques de sophrologie).

Notre corps fonctionne selon un équilibre que l'on nomme l'homéostasie :

c'est notre capacité d'adaptation — c'est l'équilibre entre un milieu extérieur et un milieu intérieur.

C'est-à-dire que notre corps (lorsque nous sommes stressés) recherchera toujours la détente.

Si cet équilibre se fragilise nous devenons plus vulnérable au milieu extérieur donc à nos stressseurs et nous avons de plus en plus de mal à récupérer. Dans les deux cas, il faut conserver cet équilibre !

Et enfin, nous pourrions tout à fait reprendre la formulation de 1986 en ce qui concerne la sophrologie et d'autres pratiques relaxantes. Vous voyez le rapprochement ?

Envisageons, le développement personnel comme un développement durable : développons notre mieux-être face aux stimulations extérieures, notre façon d'appréhender positivement le futur et transmettons à nos enfants ce bien-être, cette vision de notre environnement. Et peut-être que ce fléau qu'est le stress sera mieux considéré et géré plus facilement.

Prenons soin de notre environnement ! Prenons soin de nous !

**« Vous devez être
le changement
que vous voulez voir
dans ce monde ».**

Gandhi

Table des matières

1 SOPHROLOGIE ET RELAXATION

COMMENT SE PRATIQUENT SOPHROLOGIE ET RELAXATION ?

DES CHAMPS D'APPLICATIONS DIVERS ET VARIÉS

2 LE STRESS, SON INTÉRÊT, SA GESTION

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

FUIR OU COMBATTRE : NOTRE RÉPONSE AU STRESS

STRESSÉS ET STRESSEURS

UN STRESSEUR SOUS-ESTIMÉ : LE TEMPS

STRESS ET SOMATISATIONS : QUAND LE CORPS S'EN MÊLE

3 UNE RESSOURCE NATURELLE ANTI-STRESS

RESPIREZ !

LA RESPIRATION ABDOMINALE

PRATIQUER LES EXERCICES DE CE LIVRE

— LE CALME PAR LE SOUFFLE

4 EN CHEMIN POUR LE CALME

JOUEZ-VOUS DE LA VIGILANCE

— DÉTENTE CORPORELLE OU SOPHRONISATION DE BASE

LE SOMMEIL EST D'OR

STRESS ET SOMMEIL, MÊME COMBAT !

DÉTENTE ET SOMMEIL : LA MÉTHODE AUTOGÈNE

— S'ENDORMIR AVEC LE TRAINING AUTOGÈNE

5 CONTRE LE STRESS ET POUR LE SOMMEIL : LES PAUSES MINUTES !

— DÉTENTE MINUTE AVEC LA RESPIRATION 4/8

- VOTRE MOT RESSOURCE
- VOTRE IMAGE RESSOURCE
- LA PROTECTION SOPHRO-LIMINALE DU SOMMEIL
- LA RESPIRATION CARRÉE

6 À LA RENCONTRE DE SOI

RETOUR AUX SOURCES, RETOUR À SOI

- LA RESPIRATION ALTERNÉE OU NÂDÎ SHODDHANA

À LA RENCONTRE DE MES ÉMOTIONS

À LA CROISÉE DE MES ÉMOTIONS

JE GÈRE MES ÉMOTIONS

- LE CALME EN 2 POINTS
- MA VAGUE DE CALME
- MON ANCRE AU CALME

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE

- LE SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NÉGATIF
- MES ÉMOTIONS AU FIL DE L'EAU

7 ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

FONDEMENT DE LA CONFIANCE : L'ESTIME DE SOI

BESOIN DE GAGNER EN ESTIME OU DE LA RENFORCER : LE TEST

L'ESTIME DE SOI DANS VOTRE QUOTIDIEN

LES CROYANCES LIMITANTES

DÉVELOPPEZ VOTRE ESTIME AVEC DES COMPORTEMENTS ALTERNATIFS

LÂCHEZ-PRISE

J'AI FAIT UN RÊVE...

- LA SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE
- L'ANCRE DE LA CONFIANCE
- CONFIANCE — CONSCIENCE — RESPIRATION

8 SE RESSOURCER

LA PLEINE CONSCIENCE

- PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN
- MÉDITATION ZEN
- MA TERRE, MON ARBRE

9 CALME, ANCRÉ ET POSITIF

L'AUTOSUGGESTION D'EMILE COUÉ

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS POSITIFS

LES POINTS DE LA POSITIVE ATTITUDE

10 CALME AU FIL DES SAISONS

- MA RESPIRATION AU FIL DES SAISONS
- LA COULEUR DE MES ÉMOTIONS
- UNE PLUIE DE CALME
- MES SENS EN ÉMOI

11 CALME EN TOUTES CIRCONSTANCES

LA GROSSESSE

LE SPORT

LES EXAMENS

LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

12 DÉVELOPPEZ-VOUS DURABLEMENT

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

BIBLIOGRAPHIE, SOURCES ET INSPIRATIONS

EN CHEMIN POUR LE CALME CONTINU...

Bibliographie, sources et inspirations

Dr Abrezol Raymond. *La quête de l'excellence*. Edition Vivez Soleil, 2002, 480 pages.

Dr Abrezol Raymond. *Vaincre par la sophrologie*. Tome 1 & 2. Edition Lanore, 2012, 220 pages.

Dr Chéné Patrick-André. *Sophrologie. Tome 1. Fondement et méthodologie*. Edition Ellébore, collection « Thesus », 2009, 623 pages.

Dr Chéné Patrick-André. *Sophrologie. Tome 2. Champs d'applications*. Edition Ellébore, collection « Thesus », 2009, 538 pages.

Fanget Frédéric. *Oser*. Edition Odile Jacob, 2006, 285 pages.

Kabat-Zinn Jon. *Où tu vas, tu es*. Edition J'ai Lu, collection « aventure secrète », 2010, 275 pages.

Le Training Autogène. Edition Artémis, collection « Zen Attitude », 2010, 95 pages.

Loussouarn Thierry. *35 plages de sophrologie*. Edition Dangles, 2012, 253 pages.

Manent Geneviève. *La respiration... les respirations*. 2007, <http://ecole-et-relaxation.com/pdf/respirations-manent.pdf>.

Onnis Antoine. *L'autosuggestion consciente d'Emile Coué*. Editions Quintessence, collection « ressources et santé », 1997, 172 pages.

Roux-Fouillet Laurence. *La sophrologie au féminin*. Presses de la renaissance, 2010, 251 pages.

Zablocki Barbara. *Du Stress au Bien-être et à la Performance*. Edition Edipro, 2002, 480 pages

Sources d'inspirations et soutien sans faille : mes formateurs, clients, élèves, famille et amis. Merci !

En chemin pour le calme continu...

Retrouvez mon site dédié à la formation professionnelle :

www.sophrologue-formation.com

Pour toutes questions éventuelles ou pour suivre mes actualités, ma page Facebook :

Alexandra Royer Sophrologue

Retrouvez l'actualité de la sophrologie et de la relaxation, les articles, des séances en écoute, sur mon blog spécialement créé pour la sortie de ce livre :

www.sophrologie-et-relaxation.blogspot.com